visionen.com

ISSN 1434-1921 I E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND I A: € 6,50 I CH: SFR. 9,00 I L: € 6,90



SPIRIT & SOUL

DEZEMBER / JANUAR 2021

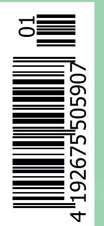
Visionen. Rituale

EXTRA: RITUAL-KALENDER



Rituale

Nur eine leere Form?



MENSCH UND WELT IM GRUNDE DOCH GUT

Essen für die Psyche

Kung Fu-Nonnen im Gespräch

WEIHNACHTEN UNVERPACKT



Kaum ist der Advent mit dem 24. Dezember - dem Heiligabend - zu Ende, beginnt am 25. Dezember, am Christtag, wie wir in Österreich diesen ersten Weihnachtsfeiertag nennen, die Zeit der Raunächte.

① **RAUNACHT KALENDER**
Kalender gefüllt mit 12 Räuchermischungen, passend zum jeweiligen Raunachtsthema.

② **RAUNACHT KALENDER NACHFÜLLUNG**
12 Räuchermischungen

③ **BUCH: „GELEBTE RAU(CH)NÄCHTE“**
Leicht verständlichen Informationen zu den Themen der Raunächte. Erklärung der Zusammensetzung der Räuchermischungen jeder einzelne Raunacht.

④ **RAUNACHT TAGEBUCH**
Zum Eintrag aller Vorkommnisse während der Raunachtszeit

⑤ **RÄUCHERWERK RAUNACHT** 100 ml Glas oder

⑥ **GESCHENKSVERPACKUNG IN JUTE** 15g

⑦ **MEDITATIONEN FÜR DIE RAUNÄCHTE CD**
12 Kurzmeditationen gesprochen von Annemarie Herzog, Hintergrundmusik der Kultband Humus aus Kärnten.

⑧ **HOLZKISTE: „MEINE RAUNACHTSKISTE“**
Raunachtskalender, Raunachtsbuch, Raunachtstagebuch, Raunachtsmeditations CD, Räucherschale, Räuchersand, Räucherkohle

achanta.at

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Nicht nur für die Kinder ist es jedes Jahr der Klassiker unter den Weihnachtsgedichten, nein auch wir Erwachsene warten auf die liebgewonnenen Traditionen: der Adventskranz, die 24 Türchen am Adventskalender, die leckeren Weihnachtskekse, der Weihnachtsbaum.

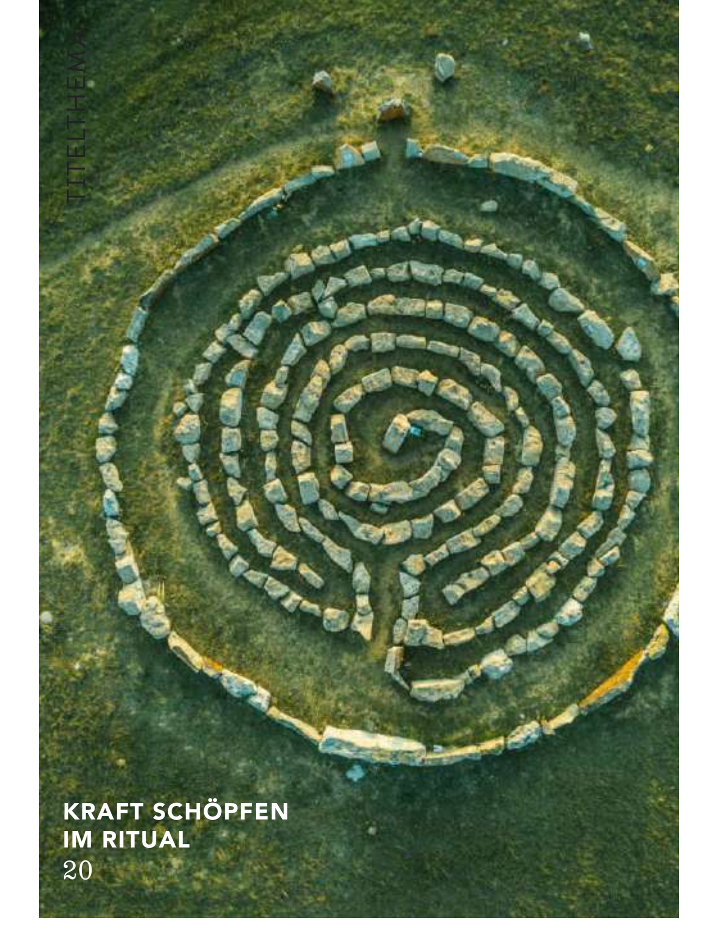
Der letzte Monat im Jahr ist vollgepackt mit Traditionen und Ritualen, ja es scheint so zu sein, dass die dunkle Jahreszeit uns Dinge ins Bewusstsein ruft, die uns Kraft und Halt geben sollen. Geborgenheit und Sicherheit sind nämlich zwei Aspekte äußerer Rituale, die den Menschen gerade in unsicheren Zeiten und Situationen helfen.

Wir brauchen in unserem Alltag Ankerpunkte, an denen wir immer wieder anlegen können. Genau das vermitteln Rituale, egal wie klein und unwichtig sie auch sein mögen. Sie stiften sowohl im Äußeren als auch im Inneren ein behagliches Wir-Gefühl. Ein Gebet am Morgen oder eine Meditation am Abend sind kleine Beispiele dafür, wie Rituale uns auch im religiösen Umfeld bereichern. Gerade Religion verknüpft gerne das äußere Symbol mit einem tiefen geistigen Kern. Wichtig ist dabei nur, dass wir durch die äußeren Handlungen den dahinterliegenden Sinn nicht vergessen. Die Form sollte uns immer an den wichtigen Kern erinnern, und den zu leben liegt an uns.

Für die bevorstehenden Feiertage und den Start ins neue Jahr wünschen wir euch Zufriedenheit, Gelassenheit und innere Stärke, um all die äußeren Geschehnisse losgelöst und unaufgeregt annehmen zu können.

Eure Visionäre

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...



KRAFT SCHÖPFEN IM RITUAL
20



EINE NEUE STUFE DES BEWUSSTSEINS: DAS GÖTTLICHE KIND
36



MENSCH UND WELT: TROTZ ALLEM IM GRUNDE GUT
32

WEISHEIT

RITUALE FÜR EINE PRAXIS DES LEBENS
IMMER WIEDER WENDEPUNKTE
12

KRAFT SCHÖPFEN IM RITUAL
IM RHYTHMUS DER NATUR
Roswitha Stark
20

VON DER FREIHEIT IM RITUAL
EIN RAHMEN FÜR SELBSTERFAHRUNG
Nicole Baden/David Dörken
24

IM WESEN BUDDHA, IM HERZEN GÖTTIN
IM GRUNDE GUT: MENSCH UND WELT
Christian Stahlhut
32

WEIHNACHTEN: DIE GEBURT DES GÖTTLICHEN KINDES
EINE NEUE STUFE DES BEWUSSTSEINS
Sophia Matteo
36

DER STERN AUS DEM OSTEN
MIT DEM AUGE DER SEELE SEHEN
Paramahansa Yogananda
42

IM LICHT GOTTES VERBUNDEN
RELIGIÖSE VIELFALT
Kirpal Singh
44

MENSCHEN MIT VISIONEN
ALBERTO VILLOLDO
100

INSPIRATION

RAUSCH UND RITUAL
SCHADENSBEGRENZUNG SEIT JEHER
Christian Salvesen
52

RITUAL-KALENDER
zum Heraustrennen
24 ERFÜLLUNGEN BIS WEIHNACHTEN
59

UNSTERBLICHE KINDERSEELEN
IN LIEBE VERBUNDEN
Bernhard Jakoby im Gespräch
64

KUNG FU-NONNE LOPÖN JIGME TINGDZIN:
"ZU HELFEN IST MEINE RELIGION"
Gesa Steinmann
70


TROST IN DER TRAUER: WENN KINDER STERBEN
64


KUNG FU-NONNEN: STARK FÜR DEN HILFSEINSATZ
70
TITELTHEMA


RAUSCH & RITUAL
52


TITELTHEMA
ESSEN FÜR DIE PSYCHE
88


RETTE DIE GANS! WEIHNACHTEN VEGETARISCH
92

INHALT

01 / 2021

VISIONEN

WINTERZAUBER IN QUEDLINBURG
KULTUR, FILMKULISSE, MITTELALTER-CHARME
Tina Engler
76

WOHLFÜHLEN

DIE SEELE ÜBER DIE HAUT BERÜHREN
LOMI LOMI: MASSAGE-RITUAL AUS HAWAII
Martina Pahr
48

ASTROMEDIZIN
NEUANFANG UNTER DRUCK VON PLUTO
Susanne Dinkelmann
84

ESSEN FÜR DIE PSYCHE
WO GUTE LAUNE BEGINNT
Martina Pahr
88

TIERISCH FROHER FESTSCHMAUS
RETTE DIE GANS!
92

NACHHALTIGKEIT

WEIHNACHTEN UNVERPACKT
UNVERPACKT-LÄDEN AUF DEM VORMARSCH
Tina Engler
102


EXTRA
20 Seiten
Jahres-Horoskop
2021

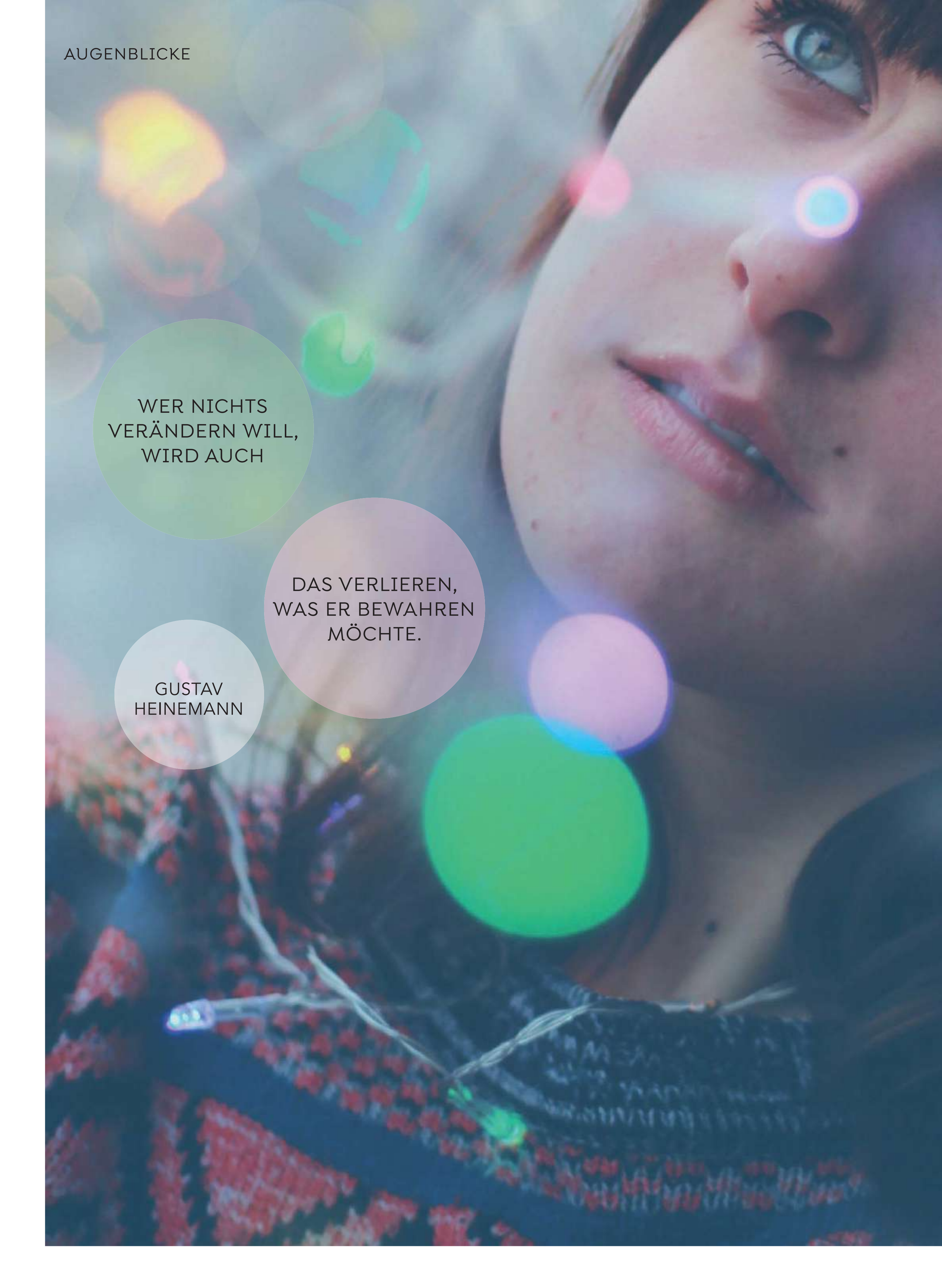
DIE SELBSTVERSORGER-HAUSAPOTHEKE
REIHE SELBSTVERSORGUNG (2)
Martina Pahr
110

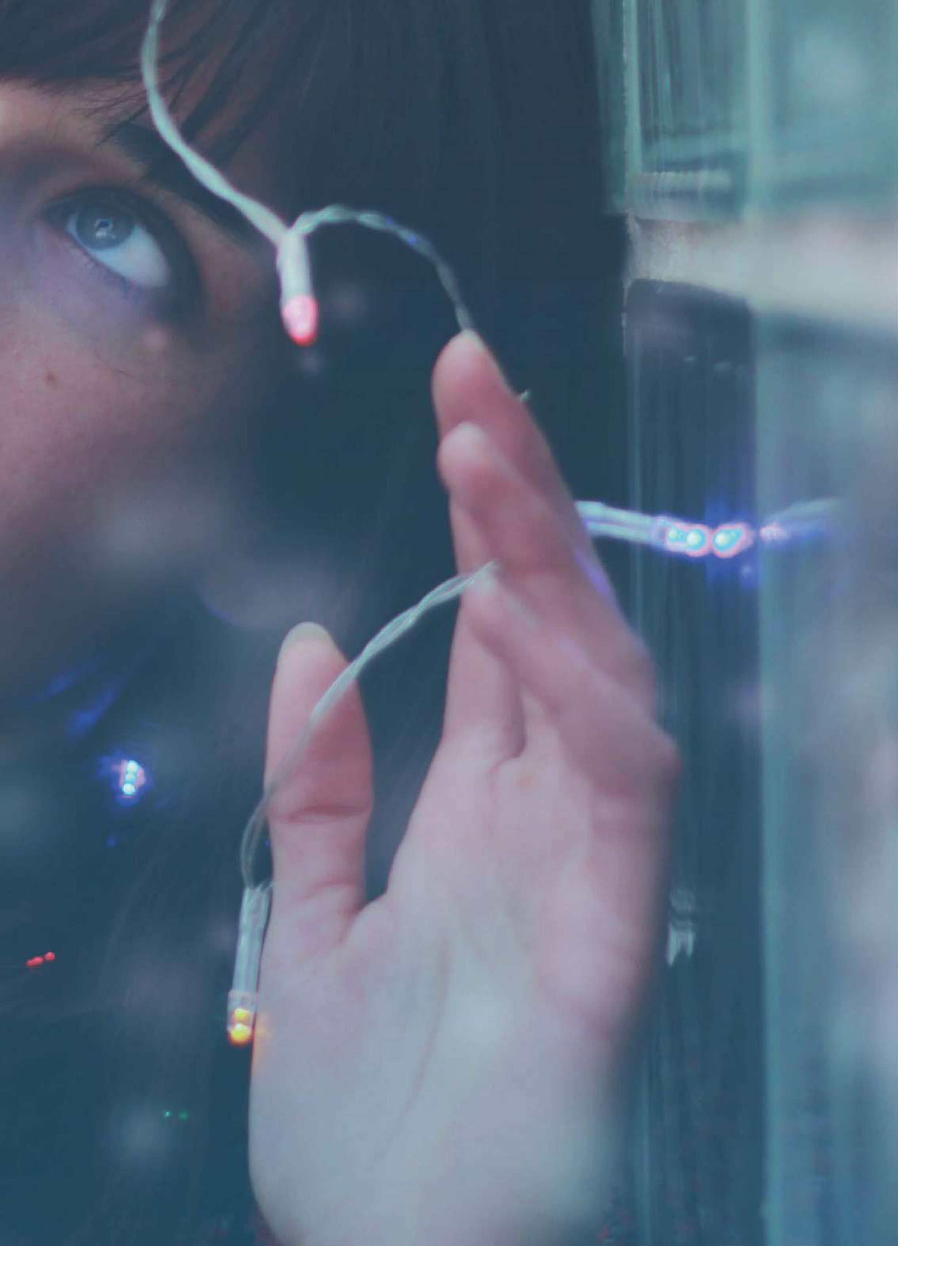
IMMER IN VISIONEN

Editorial, 3
Augenblicke, 6
Kurz & Visionär im Dezmber, 18
Poesie, 28
Kleinanzeigen, 96
Veranstaltungen & Termine, 116
Zu guter Letzt, 117
Vorschau & Impressum, 118


Das ganze Leben
ist


ein ewiges
Wiederanfangen.
HUGO VON
HOFFMANNSTHAL


WER NICHTS
VERÄNDERN WILL,
WIRD AUCH
DAS VERLIEREN,
WAS ER BEWAHREN
MÖCHTE.
GUSTAV
HEINEMANN






Die
Erneuerung
unserer
Weltanschauung
kann nur
aus einem
unerbittlich
wahrhaftigen
und
rücksichtslos
mutigen
Denken
kommen.
ALBERT
SCHWEITZER



Wie geschäftig und geradlinig es auch läuft, wir geraten immer wieder an Wendepunkte und Übergänge. Es geht nicht einfach weiter – das Leben, ***mein Leben,*** hält wie an und inne. Rituale beginnen in diesem besonderen Moment. Sie öffnen seine Tiefe, seine Schwer- und Anziehungskraft. Rituale lassen ankommen, eintauchen – und wieder auftauchen. Und dann – und dazwischen? VISIONEN probiert es aus.

RITUALE FÜR EINE PRAXIS DES LEBENS



RITUELLES GESCHEHEN

„*Ritual* – das geht: *raus aus dem Ego.* Das fällt mir als erstes ein dazu. Übergangsrituale verbinden mit größeren Kräften, unterstützen bei tiefgreifenden Fragen, wecken heilende Prozesse.

Rituale überschreiten den alltäglichen *Bewusstseinsraum.* Ich erlebe Aufstellungen, aber oft auch psychotherapeutische Prozesse, als eine Form von „Ritual" unserer Zeit. Sie helfen uns bei Übergängen und unterstützen Transformationsprozesse..."

...erzählt Guni Leila Baxa. Mit der erfahrenen Familien-Aufstellerin erlebe ich, wie ein Ritual *geschieht,* wie es Tiefen und Untiefen in meiner Wahrnehmung öffnet, wie viel Angst mir das macht, wie es mich berührt und erfüllt. So geht's los bei Guni:

„Als Symbol zünde ich zu Beginn von Aufstellungsseminaren *eine Kerze* an. Dabei bitte ich um Unterstützung und Begleitung, um einen für alle Beteiligten heilsamen Prozess, um konstruktive Lösungen für Fragen und Symptome.

Rituale haben einen klaren *Anfang:* ich öffne mich dem größeren Ganzen, vertraue mich an. Ein klares *Ende:* ich bedanke mich, ich gebe die helfenden Kräfte wieder frei. Dazwischen entfaltet sich das *rituelle Geschehen.*

Wir führen Rituale körperlich handelnd aus. Rituale *erfahre* ich. Im Zentrum der Aufstellungsarbeit steht für mich die *Herzintelligenz.* Denkendes Verstehen reicht hier nicht hin. Ich brauche ein offenes, ein herzerfülltes Wahrnehmen, das mich leitet.

Wende – in jeder Aufstellung erlebe ich diesen fast magischen *Moment des Nicht-Wissens.* Ich halte dann so lang inne, ich muss innehalten – ich weiß einfach nicht weiter – ich spüre und vertraue mich an – bis ein lösender Impuls sich zeigt. Bis die Aufstellung sich darin wendet und klärt."

Mein erstes Ritual war ein winziges Gebet. Ich war klein und hatte Angst, jeden Abend beim Einschlafen. Das Dunkel, die Stille – allein im Bett eine ganze Nacht lang dem ausgeliefert sein – das war einfach zuviel für mich.

Meine Mutter hat mir nicht vorgelesen zum Einschlafen. Irgendwann hat sie mir dieses Gebet vorgesprochen. Vielleicht weil sie meine Angst jeden Abend nicht mehr ertragen hat.

ich bin klein /
mein Herz ist rein /
soll niemand drin wohnen /
als Gott allein

Ich konnte es sofort auswendig. Ich habe mich daran geklammert wie an den heiligen Rockzipfel. Ich habe das winzige Stück gebetet und gebetet, bis ich... eingeschlafen bin.

Mit meinem Älterwerden ist das kleine Gebet zurückgeblieben. Aber nicht mein Einschlafproblem. Ich liege abends immer noch im Bett – und kann nicht loslassen. Als ich Ute Maria Heilmann, meiner Ratgeberin bei diesem Stück über *Rituale,* davon erzähle, empfiehlt sie mir *Chöd,* die *Dämonen-Fütterung.* Die amerikanische Lama Tsültrim Allione hat es für verlorene Seelen wie mich aus dem Tibetischen übertragen.

MEINE DÄMONEN FÜTTERN

Vorbereiten:
Setz dich auf einen Stuhl, schließ die Augen, atme neunmal – ganz – tief – ein und aus. Sei von ganzem Herzen motiviert für dein Wohl und das Wohl aller Wesen.

Den Dämon finden.
Welchen Dämon willst du kontaktieren? Spüre: Was raubt mir meine Energie? Was nagt an mir, ärgert mich besonders? Nimm den ersten Zustand, der dir einfällt. Spür, wo im Körper dieser Dämon lebt. Wie sieht er aus, wie riecht er?

Den Dämon aufleben lassen.
Setze ihn auf einen Stuhl dir gegenüber. Visualisiere: Wie sieht er aus? Wie verhält er sich? Welche Gefühle zeigt er? Frag ihn: Was *willst* Du? Was *brauchst* Du? Wie fühlst du dich, wenn ich Dir gebe, was du *brauchst?*

Der Dämon werden.
Setz dich auf den Stuhl des Dämons. Spür tief in dich und ihn hinein. Sobald du dein Dämon bist, antworte: *Ich will von dir… Ich brauche von dir… Bekomme ich, was ich brauche, fühle ich…*

Den Dämon füttern.
Setz dich wieder auf deinen Stuhl. Stell dir vor, dein Körper schmilzt wie Nektar, der genauso schmeckt und wirkt, wie sich dein Dämon fühlt, wenn er satt ist. Dann füttere ihn mit dir – bis er satt und zufrieden ist. Bis er sich wandelt und auflöst…

Und dann… **ruhe im Gewahrsein**

Ich habe es sofort probiert. Habe meinen Dämon sofort erspürt: *Angst.* „Der größte Dämon überhaupt", meint Ute Maria, als ich verunsichert nachfrage, und lacht: „nimm ihn…"

Ich liege dann am Abend allein im Bett und frage laut ins Dunkel: *„Dämon Angst,* was ist mit dir, was brauchst du, was fehlt dir? Wie siehst du aus? Wie kann ich dir helfen?" Und glaubt es mir oder nicht – der Dämon taucht sofort auf. Nein, nicht in einer glühenden Wolke vorm Schlafzimmerschrank. *In mir.*

Tja – und er sieht aus wie der knurpselige Schauspieler aus dem Film, den ich gerade gesehen habe. Ein Ethnologe, ein waldiger, kauziger, sympathischer Typ. Kein bisschen ängstlich. Aber keine Frage, kein Zweifel: *du bist mein Dämon Angst.*

„Was fehlt dir?", frage ich ihn gespannt. Und klar und spontan fühle ich es: meinem Dämon *Angst* fehlt *Freiheit.* Er will sich nicht immer verstecken müssen. Er will bei mir sein, ganz offen, ganz einfach.

Wow, bin ich erleichtert! Keine Monster und Unwesen kriechen aus dem Dunkel und fallen über mich her… kein Untergehen meiner taghellen Welt in finsterer Nacht… Es geht um Kontakt und Beziehung. Es gibt eine Welt in meiner Welt, die ich ansprechen und um Hilfe bitten kann – die mich hört und mir antwortet. Dafür gibt es Formen – Rituale?

Sanne Straub leitet Feuerläufe an und bildet aus in Ritual-Arbeit. Aha? Sanne erzählt mir dann von dem Feuerlauf, mit dem sie die junge Mona und ihre ganze Familie *konfirmiert* hat. Ich denke an meine Konfirmation vor ca. 46 Jahren. Ich erinnere mich nur noch an besonders viele Geschenke, an den Ärger mit dem Anzug dafür…







Ein Feuerlauf als Konfirmation? Am Ende folgt die ganze Familie ihrem Kind über die Glut…

FEUER INITIATION

Mir ist wie eingebrannt, wie ich vor der Glut stehe, ganz ruhig, und alles um mich herum verblasst... wie ich schließlich den ersten Schritt wage und durch das Feuer gehe – für mich. Bezeugt, begleitet und ernst genommen von meiner gesamten Familie, bin ich durch das Feuer-Ritual erwachsen geworden.

Mona war die erste junge Feuerläuferin, für die Sanne Straub diesen Schritt in die Erwachsenenwelt angeleitet hat. Junge Menschen fühlen sich beim Übergang ins Erwachsensein meist allein gelassen. Sie sehnen sich unbewusst nach Initiation – suchen danach in gefährlichen Mutproben.

Mona ist vierzehn, als ihre Mutter den Feuerlauf-Flyer von Sanne findet. Sie will etwas anderes als Konfirmation. Auch ihre Familie will diesen Übergang tief und bedeutend erleben. Und Mona will sie alle dabei haben – vom gleichaltrigen Cousin bis zur 80-jährigen Oma.

Es regnet in Strömen im Garten der Familie. Sanne bereitet jeden auf das Abenteuer vor: Monas Feuerlauf bezeugen *und* gerne auch für ein eigenes Anliegen übers Feuer gehen. Ihre Mutter erinnert sich:

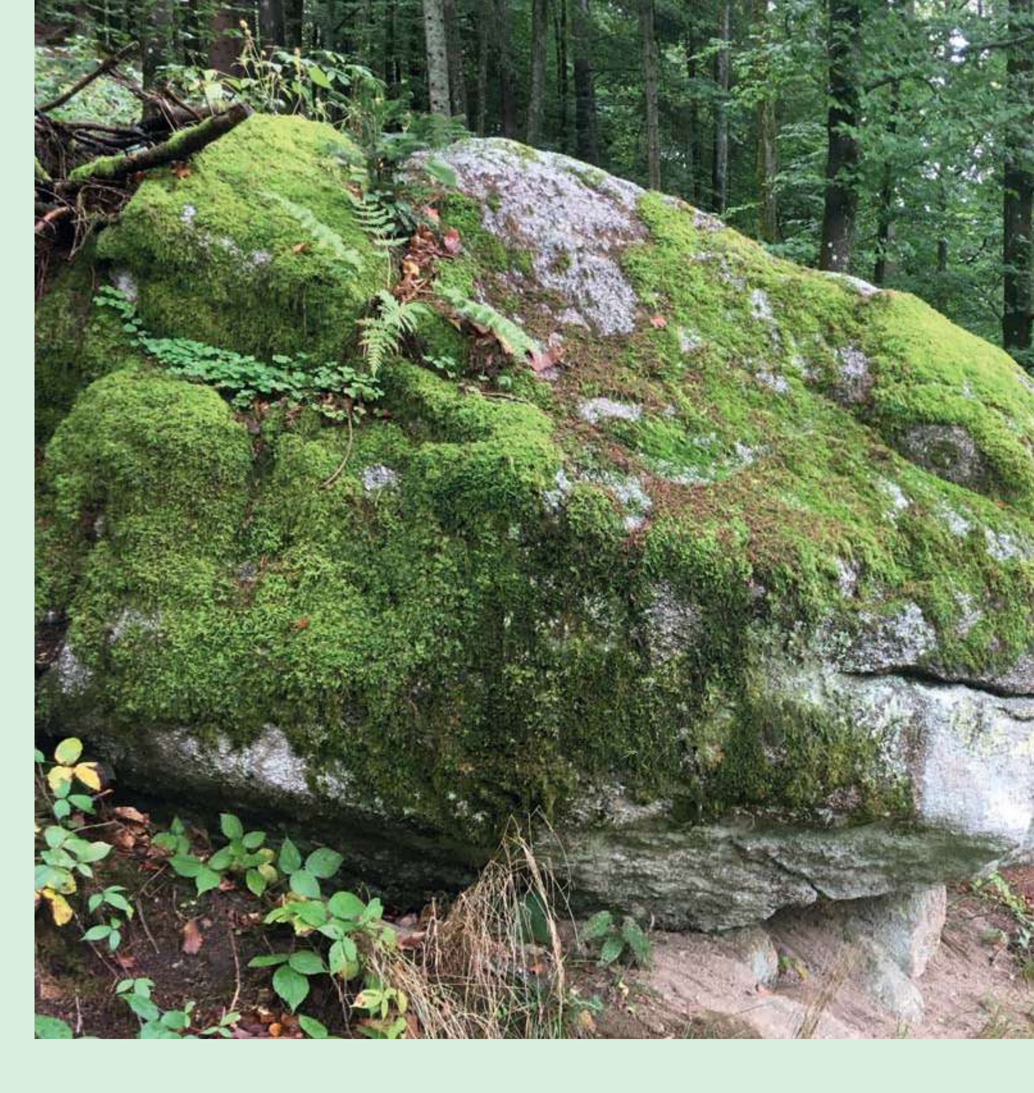
Ein Feuerlauf als Familienfeier, als „Ersatz" für eine Konfirmation? Im ersten Moment völlig illusorisch, aber auf einmal spürten wir: Ja, Mona soll diesen Feuerlauf machen, und wir begleiten sie. Am Ende des Abends sind fast alle über die Glut gegangen.

Geleitet von Sanne und umgeben von Familie und Freunden, erlebt Mona einen tief bewegenden Abschied von ihrer Kindheit. Ein Kind läuft über einen Teppich aus Glut, bezeugt und bewundert von ihren Lieben für ihren Mut, empfangen in der Welt der Erwachsenen – für Mona ist ihr Feuerlauf bis heute unvergesslich:

…diese stärkende, wärmende Kraft. Der Feuerlauf hat mir eine Tür geöffnet, ins Mystische, Naturverbundene, in ein Verstehen des immer weiter drehenden Rad des Lebens. Bis heute finde ich Zuversicht, Freude und Kraft für jeden neuen Schritt ins Unbekannte, weil wir diese Spur aus Feuer und Gemeinschaft damals in mir angelegt haben.

Schwellen und Übergänge laden mich ein in mein Leben. Sie zeigen, wie ich loslassen, wie ich mich einlassen kann – beim Einschlafen, beim Innehalten für dieses Ereignis, für diesen Mensch. Rituale bieten Halt und Form bei den großen Übergängen: ich konnte überwältigt und berührt und ganz da sein, als mein Lehrer mich mit Tanja verheiratete – als er mich zum Zen Mönch ordinierte. Ich konnte mich tief angenommen und angekommen fühlen.

Sollte ich vielleicht doch mal übers Feuer...? Cool bleiben, empfiehlt meine Frau. Fang im Wald an, mit Ute Maria. Mit einem *Schwellengang,* einer *Visionssuche.* Ute Maria kennt sich da aus...



VISIONSSUCHE

Walk a Way heißt das für Jugendliche – wenn sie es wollen. Ute Maria Heilmann und ihr Kollege Stephan Pfannschmidt bereiten sie dafür vor: entdecken Lebensfragen und einen zentralen Absichtssatz. Die Jugendlichen gehen dann allein und fastend und für 24 Stunden in den Wald – eine Plane gegen Regen, Trinkwasser und Schlafsack dabei. Auf ihren Platz, den sie gesucht und gefunden haben, vorher. Ute Maria weiß, wo sie sind, hilft, wenn was ist.

Visionssuche heißt die erwachsene Form des *Walk a Way* – ein von nordamerikanischen Indianerstämmen tradierter Übergangsritus. Das Ritual ist klar gegliedert in Ablösung, Schwellenzeit und Wiederkehr. Die Suchenden lösen sich aus dem Vertrauten und gehen über eine Schwelle in die Natur, um dort zu erleben: „Wo stehe ich in meinem Leben? Bis an welche Schwelle bin ich gereift?" Einsam und ausgesetzt erfahren sie sich selbst und öffnen sich für ‚ihre Vision'.

Ute Maria erzählt: Im Sommer und ganz früh bei Dämmerung packen sie ihren Rucksack, und wir räuchern sie – als Übergang, zum Reinigen, und für das Festliche. Dann gehen sie alleine los und raus an ihre Plätze. Wir hüten das Basislager, sind immer erreichbar, und bereiten ihre Wiederkehr vor.

Es berührt unglaublich, wenn die Visionssucher*innen zurückkommen. Von leuchtenden Augen und Gesichtern voll tiefer Erfahrungen berichtet Ute Maria. Bei der Rückkehr der Jugendlichen sind die Eltern mit am Schwellenkreis. Die Verbundenheit zwischen Eltern und Kindern erfüllt und wärmt jedes anwesende Herz. Dann gibt es ein Fest-Frühstück und den Gesprächskreis, der die Erlebnisse im Wald hört und würdigt und spiegelt.

Als ich klein war und mein Herz rein, habe ich einen Gott angefleht. Heute frage ich in mein Dunkel: Wer ist da? Was brauchst du? Ich erhalte Zustände, Gestalten und Szenen, denen ich Namen gebe. Zu meinem Dämon der Angst haben sich weitere dämonische GefährtInnen gesellt.

Es klingt komisch und so einfach: meine Angst, meine Erschöpfung, mein Verlorenfühlen ‚kommen zu mir'. Indem ich ‚mit mir in mir' Kontakt und Beziehung aufnehme, indem ich mich von Sanne übers Feuer, von Ute Maria in den Wald begleiten lasse, indem ich mit Guni meine Familie aufstelle. Dabei erfahre ich Anteile, Dämonen, Aspekte, Potenziale meiner selbst, die mich unterstützen und tragen wollen. Dämonen antworten, wenn ich sie frage, sie tauchen auf, wenn ich sie einlade. Sie wandeln sich von unheimlich zu vertraut, zu meinen Dämonen.

Charles Eisenstein ist Visionär einer *schöneren Welt, die unser Herz kennt.* In seinem Essay *Every Act a Ceremony* beschreibt er, wie jeder Moment, jedes Handeln vom Ritual-Wesen des Lebens angezogen und erfüllt werden kann.

JEDER AKT EIN RITUAL

Ein Ritual wird ausgeführt im Wissen und Fühlen: ich bin in der Präsenz des Heiligen, heilige Wesen schauen mir zu, Gott ist mein Zeuge. Leben wir in einer Welt, die einen Raum hat für das Heilige, heilige Wesen, oder Gott, dann sind Er oder Sie immer bei uns und sehen uns. Wird dann nicht aus jedem Akt ein Ritual?

Ja, wenn du immerzu in der gefühlten Präsenz des Heiligen bist. Bis auf verschwindend wenige Ausnahmen verhalten sich die religiösen Menschen, die ich kenne, nicht so. Aber diese Ausnahmen überschreiten jeden besonderen Glauben. Man erkennt sie durch eine





Ute Maria Heilmann,
www.WegedesHerzens.de

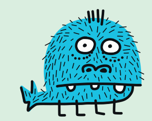
Sanne Straub,
sanne-rituale.de

Guni Leila Baxa,
apsys.org/ueber-apsys/team/

Tsültrim Allione,
Den Dämonen Nahrung geben,
Goldmann 2009

Charles Eisenstein,
charleseisenstein.org/essays/
ceremony/

Byung-Chul Han,
Vom Verschwinden der Rituale,
Ullstein 2019



Art Schwerkraft, die sie trägt. Was sie sagen und tun, ist gefasst in eine Art Momentum, ein Gewicht. Ihre *Gravitas* durchdringt ihr Lachen, ihre Wärme, ihren Ärger, ihre normalen Momente. Führt so jemand ein Ritual durch, verändert sich die Schwerkraft in dem Raum.

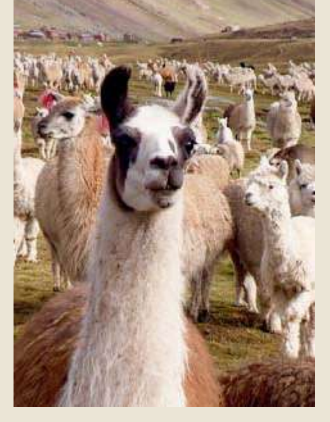
Bei Ritualen geht es nicht um eine Flucht aus der materiellen Welt in ein spirituelles Hokuspokus. Es ist vielmehr, als ob Materie tief umarmt wird. In einer Praxis, die Materie respektiert, egal ob heilig in sich selbst oder aufgrund von Gottes Schöpfung. Auf dem Altar platziert man die Kerzen einfach so – ausgewogen und präzise, weder rigide noch nachlässig. Aufmerksam auf das Notwendige von Moment und Ort.

In einem Ritual widmet man sich vollständig der konkreten Aufgabe, jedem Akt wie er sein soll. Ein Ritual ist daher eine Praxis des Lebens, eine Praxis, jedes zu tun, wie es getan werden soll. So eine rituelle Praxis zieht mehr und mehr Leben in ihr Feld – sie betet: „Möge jedes, was ich tue, ein Ritual sein. Möge ich jedes ganz aufmerksam tun, ganz mitfühlend, ganz respektvoll."

Als Kind habe ich gebetet, ein Gott möge mein Herz erfüllen. Heute spiele und probiere ich mit einer ganzen Dämonen-Familie an meinen Schwellen. Ich verbinde mich mit mir und meinen Schwierigkeiten – werde älter und kindlicher und lebendiger.

Ich liebe Bäume und will über's Feuer laufen. Ich stolpere und taste im Dunkel. Meine Dämonen und ihre Rituale sind einfach da wie Atmen, wie mein Herz, das rein ist, wie Gott, den es bei uns nicht gibt, der uns trotzdem und endlos gütig erfüllt – mit Angst und Liebe, Freude und Trauer, mit Leben und Sterben

fs



WEIHNACHTS-SHOPPING MIT TIER-SCHUTZ

Eine Mohair-Weste für die Oma, ein Kaschmir-Schal für den Papa: In einem Shopping-Ratgeber für die Weihnachtszeit informiert VIER PFOTEN DEUTSCHLAND über Tierschutzprobleme beim Kauf von Produkten aus Wolle, Kaschmir, Mohair, Alpaka, Angora, Daunen, Pelz, Kunstpelz und Leder. Warme und gemütliche Kleidung gibt es auch tierfreundlich, zeigt die Tierschutz-organisation mit ihren Einkaufstipps. Auch hilfreich: ein Ratgeber für Haustiere und Covid-19.
vier-pfoten.de

STÄDTECHALLENGE FÜR PHOTOVOLTAIK



Die Klimaschutz-Organisation PARENTS FOR FUTURE (P4F) hat einen Wettbewerb für Städte in Deutschland ausgerufen, um die Energiewende anzukurbeln. Die Idee und das Konzept kommen von *Fossil Free Karlsruhe:* Welche Stadt schafft es zuerst, ihre installierte Photovoltaik-Leistung zu verdoppeln? Ziel ist, dass Städteverwaltung und Bürger sich gemeinsam für die Installation von PV-Modulen engagieren (z. B. auf Dächern, Freiflächen, Parkplätzen, Balkons). Registrierung bis zum 31.01.2021. Beginn am 21.02.2021.
fossilfreeka.de
parentsforfuture.de

DEUTSCHER NACHHALTIGKEITSPREIS 2020



Am 4. Dezember findet die 13. Verleihung des Deutschen Nachhaltigkeitspreises in Düsseldorf statt. Europas größte Auszeichnung für ökologisches und soziales Engagement sucht und prämiert die besten Konzepte gegen Erderwärmung, Ressourcenübernutzung, Artensterben und gesellschaftliche Spaltung. Als Ehrengäste werden EU-Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen, Vizekanzler Olaf Scholz, Bundesentwicklungs-minister Dr. Gerd Müller, Nina Ruge und Topmodel Toni Garrn erwartet.
nachhaltigkeitspreis.de

Deutscher Nachhaltigkeitspreis Preisstatuette Fotocredit Frank Fendler

EISEN AUS ROTEM FLEISCH BEGÜNSTIGT DARMKREBS



Darmkrebs zählt zu den drei häufigsten Krebsarten weltweit. Gerade bei Menschen zwischen 20 und 50 Jahren ist ein kontinuierlicher Anstieg bei den Neuerkrankungen zu verzeichnen. Dass ein übermäßiger Verzehr von rotem Fleisch das Risiko erhöht, an Darmkrebs zu erkranken, war bislang bekannt, nicht aber die genauen Ursachen. Ein Forscherteam der TU Kaiserslautern um Professor Jörg Fahrer hat jetzt die toxische Wirkung von Häm-Eisen in gesunden Darmzellen nachgewiesen. Das organische Häm-Eisen aus Tierfleisch verursacht beim Menschen Schäden an der DNA und führt zum Absterben der gesunden Darmzellen.
nature.com



KURZ & VISIONÄR

SAVE THE DATE 2020 3.12. Tag der Menschen mit Behinderungen + + + 1

ENZYKLIKA „ÜBER DIE GESCHWISTERLICHKEIT“

In seiner jüngsten Enzyklika „Fratelli tutti – Über die Geschwisterlichkeit und die soziale Freundschaft“ mahnt Papst Franziskus eine „globale Ethik der Solidarität und Zusammenarbeit“ an. Solidarität bedeute auch, dass man gegen die strukturellen Ursachen der Armut kämpft. Vorrangiges Ziel müsse es sein, allen Menschen „mittels Arbeit ein würdiges Leben zu ermöglichen“. Der Dominanz der Wirtschaft und der Finanzen will er mit einer neuen Weltordnung begegnen, die auf die „solidarische Entwicklung aller Völker“ ausgerichtet sei. Dazu brauche es u. a. eine Reform der UNO, um diese zu stärken. Ein Novum: der Papst erwähnt mehrmals den Groß-Imam der Al-Aksar Universität, mit dem er 2019 das „Dokument über die Brüderlichkeit aller Menschen“ unterzeichnete.





MEERRETTICH

IST HEILPFLANZE DES JAHRES 2021

Der *NHV Theophrastus* hat Meerrettich aufgrund seines großen Potenzials in der Naturheilkunde zur Heilpflanze des Jahres 2021 gekürt. Die auch als „Penicillin des Gartens“ bezeichnete Pflanze hat aufgrund seines Gehalts an Senföl-Glykosiden nicht nur entzündungshemmende, sondern auch beachtliche antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Meerrettich bekämpft z. B. die häufigsten Erreger von Blasenentzündungen, wird aber auch bei Infekten der oberen Atemwege eingesetzt. „Meerrettich sollte – zumindest in der kalten Jahreszeit – Bestandteil des täglichen Speiseplans sein“, empfiehlt der Verband.



WORLD CLEAN UP DAY 2020

Am World CleanUp Day, den 19. September, beteiligten sich dieses Jahr trotz Corona rund 11 Mio. Menschen in 165 Ländern an Müllsammel-Aktionen. In Deutschland beteiligten sich in über 400 Städten und Kommunen ca. 83.200 Menschen. Während der mehr als 1.200 Cleanups bundesweit wurden Hunderte von Tonnen Müll aus der Natur gesammelt. „In diesem Jahr fiel bundesweit die massive Zunahme an gefundenen Gesichtsmasken, Einweghandschuhen und anderem Corona-Müll auf. Diese Beobachtung deckt sich mit Berichten aus anderen teilnehmenden Ländern“, sagt Holger Holland, Vorsitzender von *Let's Do It! Germany e.V.*
worldcleanupday.de

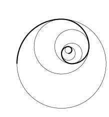
4.12. Totale Sonnenfinsternis + + + 20.12. Tag der menschlichen Solidarität + + + 3.12. Tag der Menschen mit Behinderungen + + + 14.12. Totale Son



KRAFT SCHÖPFEN IM RITUAL

Feste im Jahreskreis

Von Roswitha Stark



Was macht ein Ritual so kraftvoll? Die Feste im Jahreskreis sind nicht nur ein willkommener Anlass, innezuhalten und sich auf den Rhythmus der Natur einzustimmen. Sie sind auch starke Symbole für die Stationen des Lebens selbst.



In der heutigen Zeit scheint der schnelle Wandel das einzig Sichere zu sein. So empfinden es jedenfalls immer mehr stressgeplagte Menschen. Welche Funktion können Rituale im Jahreskreis übernehmen, um aus dem Hamsterrad des Getriebenseins auszusteigen? Rituale bieten uns zunächst einmal einfach eine Auszeit, ob das nun der sonntägliche Gang in die Kirche ist oder der Ausflug zu einem Kraftplatz. Wir nehmen uns aus dem Alltag heraus und treffen Gleichgesinnte, die so wie wir vorhaben, etwas zum Gemeinwohl beizutragen.

Die Stationen im Jahreskreis sind eine gute Gelegenheit, sich selbst zu stärken und Mutter Erde etwas zurückzugeben, die uns ja alle mit ihren wunderbaren Schätzen nährt. Oft sind wir so in unseren Alltagsgedanken und Arbeitssorgen gefangen, dass uns die Dankbarkeit für die Schätze dieses Universums abhandengekommen ist: die Freude an einem Apfel, der Nahrung und Liebe zugleich ist, oder das Staunen über den Mond und die Sterne am Himmel. So wie das Herz, unser innerstes Körper- und Seelenzentrum, uns im Rhythmus mit uns selbst hält, so bringen uns regelmäßig vollzogene Rituale in Einklang mit dem Leben selbst.



Jedes Fest und jedes Ritual ist eigentlich Bewusstseinsarbeit auf höchster Ebene.

Bewusstheit macht ein Ritual zum Ritual

Rituale haben eine bestimmte Form und einen bestimmten Inhalt, und sie werden mit einer ganz bestimmten Absicht bzw. Intention vollzogen. Die Unterscheidung, ob es ein Ritual ist oder nur eine Gewohnheit, zeigt sich mir im Grad der Bewusstheit bzw. des Unbewusstseins. Ein eher unbewusstes Ritual aus Gewohnheit ist es, wenn ich frühmorgens als erstes den Fernseher einschalte und dessen Frequenzen mich den ganzen Tag über so nebenher berieseln. Die abendliche Gutenachtgeschichte für das Kind kann man mit der Absicht vorlesen, dass es möglichst schnell einschlafen möge, oder um sich bewusst diese Zeit mit dem Kind zu gönnen, damit beide Beteiligte die Seele nähren können. Das Kind und letztlich auch Mutter oder Vater werden den Unterschied spüren.

So haben Rituale immer zwei Komponenten: Wir können sie zum Wohle von allem was ist verwenden, und um die Erde wie uns selber zu heilen und zu mehr Frieden und Glücklich sein zu verhelfen. Oder wir verwenden sie, um uns selber in den Vordergrund zu schieben, uns zu bereichern, mehr Macht zu erhalten und die Kontrolle über andere einschließlich unserer Erde zu festigen. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde auch schwarzmagisch gearbeitet, um egoistische Ziele zu erreichen. Magische Rituale haben sehr viel Kraft, auch Voodoo-Zauber funktioniert. Die Gesetze der Resonanz jedoch legen das Handlungsprinzip: „Tue anderen nur das an, was du möchtest, das dir angetan werde“ nahe. Denn: „Wie du in den Wald hineinrufst, so hallt es zurück.“ Und das Echo dessen, was du tust, fällt unweigerlich auf dich zurück.

Mutter Erde ist es eigentlich egal, wie und zu welchem Zweck wir Rituale halten. Wenn wir es mit dem Grundgedanken tun, sie zu stärken und uns wieder auf die Werte der Schöpfung und die Harmonie aller Lebewesen zu besinnen, dann freut sie sich und wir werden liebevolle Energien von ihr zurückerhalten. Schwarze Magie und negative Emotionen und Gedanken mögen dem lebendigen Wesen Erde wehtun, so wie es eine Mutter schmerzt, wenn ihr Kind aus Mangelbewusstsein, Neid und Gier heraus handelt. Dennoch wird sie sich zu wehren wissen und sie wird sich auf ihre Art und Weise von dieser Negativität befreien – meist durch große Reinigungsaktionen, bei der ihr die Elemente Wind, Wasser, Feuer und Äther helfen. Oder wie wäre es mal mit einem Virus?

Die Feste im Jahreskreis

In vielen Kulturen wird der Kreislauf des Jahres als Symbol für das Leben gefeiert. Unterschiedliche Kulturen haben auch unterschiedliche Feste, die meist zu Ehren Gottes oder auch mehrerer Götter und Göttinnen gefeiert wurden und werden. In unseren Breitengraden stellt man fest, dass die traditionellen Riten und Feste sehr stark an den Jahreszeiten orientiert sind, was dagegen bei den Regenwaldvölkern in den Tropen, wo das Klima im Jahresverlauf kaum schwankt, nicht so entscheidend ist.

Hierzulande orientieren sich die Menschen entweder am kirchlich-christlichen Rhythmus mit Festen wie Ostern, Pfingsten, Mariä Himmelfahrt usw. oder an den Traditionen unserer keltischen und germanischen Vorfahren, die vor allem in spirituellen Kreisen sehr beliebt sind, weil sie so naturverbunden sind. Hier heißt zum Beispiel Lichtmess *Imbolc* und Allerseelen *Samhain*. Schon diese alten Namen tragen das Flair und die Kraft der Mutter Erde in sich. Es sind im Wesentlichen acht essenzielle Stationen im Rhythmus des Jahres, die unsere Vorfahren als Huldigung für die Erde und gleichzeitig als Stärkung für Körper, Seele und Geist gefeiert haben.

Stellvertreter für die Gesetze des Lebens

Die Stationen im Jahreskreis sind im Prinzip archetypische Stellvertreter für die Gesetze des Lebens und dessen Wandlungsphasen, zu denen die Geburt und das Aufwachsen genauso gehören wie das Greisenalter, das Sterben und der Tod. In allen Dingen der Natur zeigen sich diese Gesetze, denen sich die Menschen wie alle Lebewesen niemals entziehen können (auch wenn wir es wohl gerne täten).

Die moderne Physik hat sich damit auseinandergesetzt, wie das Bewusstsein, vor allem unsere Gedanken und Gefühle, die nichts anderes als Schwingungen in bestimmten Frequenzen sind, unsere Realitäten, unser „Schicksal" beeinflussen. Die Altvorderen wussten dies auch. Sie wussten um die Kraft der Achtsamkeit in den Handlungen und um die Wirkung von bestimmten Silben und Worten, die sie ja nicht ohne Grund zu magischen Zwecken einsetzten. Heute ist uns klar, dass Wasser – auch das Zellwasser – Gedanken, Worte und Handlungen als Information abspeichert und physiologische Abläufe im Körper positiv wie negativ beeinflussen kann. Deshalb wählen wir die Handlungen, Worte und Werkzeuge im Ritual so aus, dass harmonisch schwingende Information erzeugt wird, die allen Beteiligten zugutekommen soll.

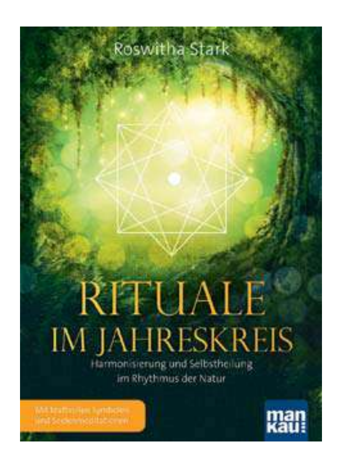
Was macht ein Ritual so kraftvoll?

Jedes Fest und jedes Ritual ist eigentlich Bewusstseinsarbeit auf höchster Ebene. Deshalb sind vor allem Respekt, Achtsamkeit und Liebe zur Erde und zum Universum die nötigen Voraussetzungen, um ein Ritual wirksam zu machen. Egoistische Motive müssen zurücktreten, damit Heilung zum Wohle aller Geschöpfe geschehen kann. Ein offenes Herz und die Bereitschaft zu fühlen, was kommt, ist hilfreich, um auch persönlich von der stabilisierenden Kraft der Rituale zu profitieren.

Ein kosmisches Gesetz lautet: Wie innen so außen, wie oben so unten. Das bedeutet, dass wir mit allem verbunden sind, was existiert, und sich jede Handlung, ja sogar jeder Gedanke einfach auf alles auswirkt. Deshalb ist es auch so, dass jede Tat der Liebe – und das symbolisieren auch achtsam vollzogene Rituale – sich direkt auf die Liebeskraft in uns auswirkt. Und die Liebe erzeugt letztendlich Gesundheit. So lassen uns die Rituale persönlich an Leib und Seele wieder ganz werden und bringen uns in Einklang mit der Natur.

Regelmäßige Auszeiten in der Natur

Immer mehr Menschen nehmen sich bewusste Auszeiten, um in der Natur neue Kraft zu tanken. Je regelmäßiger dies geschieht, desto effektiver können wir dem täglichen Stresspegel ein Schnippchen schlagen. Ganzheitlich oder schamanisch arbeitende Therapeuten haben in diesem Zusammenhang festgestellt, dass die innere Ruhe und Stabilität der Menschen umso mehr steigen, wenn regelmäßige und ritualisierte Bestandteile den Gang in die Natur begleiten. Wer zum Beispiel überlieferte Bräuche, Zeremonien und Feste nutzt, um die eigenen Heilkräfte zu stärken oder um Mutter Erde etwas Gutes zu tun, der wird durch die zahllosen Einflüsse der modernen technisierten Welt nicht mehr so leicht aus der Bahn geworfen. Wenn die Ausgleichsmechanismen der westlichen Gesellschaften nicht mehr greifen und Körper und Seele immer lauter nach echter Erleichterung rufen, dann erinnern wir uns, wie wir uns früher Entlastung verschafft haben, zum Beispiel ganz einfach durch den regelmäßigen Spaziergang im Wald und die bewusste Verbindung mit den Bäumen.



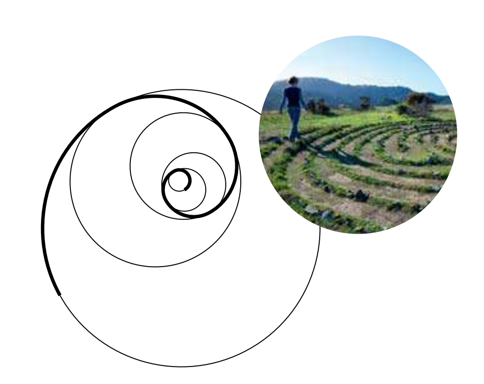
Roswitha Stark:
Rituale im Jahreskreis. Harmonisierung und Selbstheilung im Rhythmus der Natur. Mankau Verlag, 2020.

Rituale zur Heilung des modernen Menschen

Rituale können verwendet werden, nicht nur um die Erde, sondern vor allem uns selbst zu heilen und uns allen zu mehr Frieden und Glück zu verhelfen.

Jedes Fest, das wir bewusst feiern, integriert uns wieder in den allgemeingültigen Rhythmus der Natur und verbindet uns mit unserem innersten Herzensrhythmus als Teil dieser wunderbaren Welt. Dabei ist es gar nicht so wichtig, ob diese Feste von den Kelten, Germanen, Iren, Briten oder sonstigen Vorfahren zelebriert wurden. Mit jedem Ritual taucht man ein Stück weit in die unsichtbare Anderswelt ein, sodass zur Sommer- und Wintersonnwende, zur Frühjahrs- und Herbst-Tagundnachtgleiche, zu *Samhain* (Allerheiligen), *Lugnasad* (Mariä Himmelfahrt), zu *Imbolc* (Lichtmess) und *Beltane* (Walpurgis) die vieltausendjährige Geschichte der Ahnen wiederbelebt und auf eine naturnahe, mystische und märchenhafte Art und Weise nacherlebt werden kann.

Je öfter wir Rituale abhalten, desto mehr löst sich das stressbeladene Ich-habe-keine-Zeit-Denken auf zugunsten eines neuen Gefühls des Eingebundenseins in den Kosmos und die Erde und der inneren Gewissheit der Unsterblichkeit der Seele. So wird das Lebensrad des Kreises durch Wiederholungen endlich zur Spirale, dem Sinnbild des Lebens und der Bewegung schlechthin.





FREIHEIT IM ZENTRUM DER RITUALE

Von David Dörken

Freiheit – das bedeutet für viele Sommer, Meer und lange Nächte – die Seele baumeln lassen... Vor allem aber ein Leben ohne Einschränkungen. *David Dörken* träumte von dieser Freiheit – bis zu einem ‚Urlaub' in einem Zen Zentrum in den Rocky Mountains. Sein Traum von Freiheit setzte hart auf in einer vollständig geregelten Welt, einem ‚Reich der Rituale' – und ging zum ersten Mal in Erfüllung. Was war geschehen? überlegt David mit der Zen Lehrerin *Nicole Baden.*





DAVID DÖRKEN – Als ich zur Schule ging, teilte ich das Leben in die Zeit vor den Sommerferien und die Zeit danach. Bereits im Oktober fing ich langsam an, mit Freunden Pläne für das kommende Jahr zu schmieden. Fahren wir wieder an den Atlantik? Oder Italien diesmal? – Zwei Wochen im *Crestone Mountain Zen Center* ließen mich im totalen Gegenprogramm aufschlagen. Aufstehen um 4.30 Uhr, der gesamte Tag im strikten Plan. Klare Abläufe, klare Haltungen: wo die Hände beim Gehen, wie die Wirbelsäule und Sitzposition, selbst für Augen und Zunge gab es ideale Haltungen. Für mich war das ein echtes Kontrastprogramm, und gleichzeitig steckte darin doch eine Menge wertvoller Erfahrung. Was ist Deine Erfahrung mit den rituellen, formellen Aspekten innerhalb der Zen Praxis?

NICOLE BADEN – Ich erlebe Rituale als Formen für Selbsterfahrung. Das häufigste Ritual bei uns im Kloster ist die Rezitation. Jeden Morgen nach der Meditation rezitieren wir gemeinsam traditionelle Zen-Texte, manche davon auf Sino-japanisch, womit deren Inhalt erstmal unzugänglich ist. Im normalen, nicht-klösterlichen Leben baue ich eine Beziehung zu mir und meinen Aktivitäten auf, indem ich einen Sinn und Zweck darin finde. Ich schreibe eine Diplomarbeit, weil ich eine gute Note haben möchte. Oder ich wasche Wäsche, um saubere Sachen zu tragen. Ich decke den Tisch, weil gleich gegessen wird. Ich verstehe, was ich sage oder rezitiere…

Das ist meine gewöhnliche Beziehung zu dem, was ich mache und warum ich das mache. Aber im Zen will ich mit Ritualen nichts im üblichen Sinn erreichen, es geht nicht um saubere Wäsche oder gute Noten. Es geht beim Rezitieren nicht um deren Inhalt. In Ritualen lerne ich eine neue Form von Beziehung zu mir Selbst kennen und entdecken.




DD – Diese Art von Beziehungsaufbau durch Rituale ist für uns doch recht fremd. Gerade, dass wir darin Freiheit erleben können. Aber auch in meinen Urlauben merkte ich irgendwann: darin Freiheit zu finden und genießen, war gar nicht so einfach. Kaum fing der Urlaub an, ging er auch schon vorbei, und zwar immer schneller. Es war so, als liefe mir der lang ersehnte Urlaub wie Sand durch die Finger. Dann landete ich im Zen Zentrum – voller Eindrücke vom langen Reisen, voller Energie, aufgewühlt – und erlebte diese Stille, diese Einsamkeit und den fordernden Zeitplan im Kloster. Die ersten Tage war ich einfach nur müde und erschöpft, fühlte mich leer und überrumpelt. Freiheit dachte ich, ist das nicht. Ich fühlte mich erstmal sehr eingeschränkt. Wie hast du zu den rituellen Aspekten eine Beziehung aufgebaut?

NB – Zu Beginn meiner eigenen Zen Praxis versuchte ich einen konkreten Zweck darin zu finden, die Rituale auszuüben. Ich wollte lange wissen, was sie für eine Bedeutung haben: vielleicht Mitgefühl aufrufen? Die Rituale veränderten in gewisser Weise das Konzept, dass mein Handeln auf etwas Zukünftiges ausgerichtet ist. Es brauchte für mich eine Weile, bis ich dazu eine Beziehung aufbauen konnte. Also zu etwas, das keinen bestimmten Zweck verfolgt.

DD – Das kann ich nachvollziehen. Nach meinem ersten „Schock" wandelte sich mein Erleben. Ich empfand mitten in diesen ganzen Abläufen, Formen und Riten Zufriedenheit. Voller Staunen entdeckte ich, wie viele Variationen es gibt innerhalb dessen, was wir so tun und lassen. Mit welcher Lautstärke ich rezitiere, wie ich meine Wirbelsäule und die Hände halte, wohin mein Blick sich richtet… Aber auch wie meine Stimmung in jedem Moment wechseln kann. Ich entdeckte mitten in dieser totalen Begrenztheit plötzlich eine Fülle von Wahlmöglichkeiten, eine Art ‚Freiheit im Detail'. Ohne Rituale oder die klaren Abläufe hätte ich das nicht erkannt. Mitten im strengen Tagesplan fühlte ich mich völlig frei – und neugierig, wie ich es noch nicht erlebt hatte.

NB – Meine Beziehung zu den Zen-Ritualen, zu der Rezitation, veränderte sich in meiner Erfahrung Stück für Stück. Ich habe zuerst meine Stimme untersucht, mein Sitzen, mein Wachsein darin. Ich habe probiert, ob ich in diesem Augenblick bleiben kann, auch wenn er mir gar nichts sagt. Ich habe mich in unserer Ritual-Praxis also selbst erforscht und erfahren. Dann habe ich gemerkt: wir machen Rituale wie die Rezitation ja gemeinsam. Ich habe meine Aufmerksamkeit also auf dieses Miteinander gerichtet, habe mich mit den anderen synchronisiert, mich mit ihnen ‚erklingen' lassen, habe so etwas wie einen gemeinsamen Klang-Körper beim Rezitieren erfahren. Rituale wurden für mich zu einem Forum des Verbunden- und Miteinander-Seins.

DD – Dieses andere, oder neue Erleben, von dem Du sprichst, wirkte sich auch auf meine Vorstellung von Freiheit aus. Ich war Monate lang gereist. Ich konnte tun und lassen, was ich wollte. Manchmal war das schön, klar. Aber diese Art von Freiheit, die ich in der Zen Praxis erlebte, war mir nicht bekannt. Das ist schon paradox: Wonach ich mich immer gesehnt habe, war absolute Freiheit. Gerade mit Reisen verbinde ich das: ein Gefühl, absolut nichts tun zu müssen! Ich hatte zwar immer schon geahnt, dass dieser Traum von Freiheit irgendwie nicht gut gehen kann. Nach drei Wochen Herumliegen fühlte ich mich nicht gerade erfüllt. Und erst nach sechs Monaten oder einem Jahr…

Aber im Zen erlebte ich eine Art Freiheit innerhalb von Begrenzungen, eine echte Wahlfreiheit. Und das nach so einem kurzen Aufenthalt von zwei Wochen im Zen Zentrum. Du lebst seit Jahren im Kloster – wie hat sich die Praxis der Rituale für Dich weiter entwickelt?

NB – Ich erlebe Rituale inzwischen mehr und mehr als Lehrer. Ich erkenne in ihrem Geschehen ein Potenzial, das die jeweilige Gruppe mehr oder weniger kraftvoll erspürt und erfüllt. Wir können uns öffnen im Ritual, wir probieren und erfahren eine neue Art von Dialog miteinander. Beim Rezitieren spüre ich zum Beispiel gleichzeitig, wie kraftvoll es ist und aber auch wie kraftvoll es sein könnte.

DD – Du hast einmal gesagt: „Auf irgendeine Art und Weise spricht mein tiefstes inneres Anliegen immer zu mir". Für mich ist das eine Art Kompass geworden. Geschieht so ein ‚Dialog' in Dir in einem Ritual? So, dass Du einerseits das Potenzial bemerkst, und auf der anderen Seite die jetzige Situation?

NB – Ja, genau. Das kann dann auch fast schmerzhaft sein, wenn ich merke, wie weit ich von der möglichen Kraft des Rituals entfernt bin. Wenn wir uns im Zen Zentrum nicht aufeinander einstimmen und beispielsweise jede, jeder für sich und in einem Gefühl des Getrenntseins rezitieren. Ich weiß dann um die potenzielle Kraft der Rezitation und bemerke, wie weit die konkrete Situation davon entfernt ist.

DD – Du betonst, man solle Rituale nicht betreiben, um damit etwas zu erreichen. Wofür sind sie dann gut – für ‚nichts'?

NB – Es macht einen Unterschied, ob etwas für ‚nichts' gut ist, oder ob ein Ziel damit erreicht werden soll. Wenn wir Sachen zum Beispiel einfach nur aus Freude machen. Es gibt so Taubenfilme, da rutschen Tauben immer die Dächer hinunter und haben Freude dabei. Die haben ja Spaß dabei… Ein Ziel wollen die Tauben damit aber nicht erreichen. Sie tun es einfach nur der Freude halber. Es macht ihnen Spaß. Der Unterschied liegt zwischen dem Etwas-erreichen-wollen und Etwas-aus-Freude-machen. Den Zustand des *Flow* erlebe ich zum Beispiel so.

DD – Wenn ich Dinge absichtslos tue und mich damit einfach wohlfühle – kommt mir das nicht sogar noch mehr zugute? Es geht mir doch so: wenn ich von mir absehe und uneigennützig bin, dann öffne ich mich auf besondere Weise – und häufig geht es mir dann tatsächlich besser. Trotzdem ist das ja nicht der Grund, weshalb ich uneigennützig bin. Ist das Wohlbefinden dann ein angenehmer Nebeneffekt?

NB – Ja, das kann es natürlich sein. Man sollte wirklich darauf achten, Rituale nicht auf ein Ziel auszurichten. Ich rezitiere einfach nur, um zu rezitieren. Mein Geist ist dabei nicht ausgerichtet auf etwas Zukünftiges. Solange wir mit einer Geisteshaltung des *Um-zu* praktizieren, öffnet sich die Erfahrung und die Lehre der Rituale nicht vollständig. Rituale sind einfach Formen. Ich habe mir gerade ein kleines eigenes Ritual eingerichtet, für jeden Morgen. Ich trinke eine Tasse Tee und mache mir dabei meine verschiedenen Intentionen bewusst. Das kann mein Mitgefühl öffnen, und ich fühle mich besser. Aber es geht nicht darum, dass ich mich besser fühle. Das Ritual ‚bringt' mir in diesem Sinne nichts. Die Zen-Perspektive darauf ist: ich gebe der Leerheit Form. Irgendeine Form musst Du der Leerheit ja geben. Das Ritual gibt der Leerheit Form, aber die Leerheit ist gleichzeitig auch anwesend.

www.dharma-sangha.de





Die Sternseherin Lise

Ich sehe oft um Mitternacht,
Wenn ich mein Werk getan
Und niemand mehr im Hause wacht,
Die Stern‘ am Himmel an.

Sie gehen da, hin und her zerstreut
Als Lämmer auf der Flur;
In Rudeln auch, und aufgereiht
Wie Perlen an der Schnur;

Und funkeln alle weit und breit,
Und funkeln rein und schön;
Ich seh die große Herrlichkeit,
Und kann mich satt nicht sehn ...

Dann saget, unterm Himmels-Zelt,
Mein Herz mir in der Brust:
„Es gibt was Bessers in der Welt
Als all ihr Schmerz und Lust.“

Ich werf mich auf mein Lager hin,
Und liege lange wach,
Und suche es in meinem Sinn,
Und sehne mich darnach.

Matthias Claudius



IM GRUNDE GUT? IM WESEN BUDDHA? IM HERZEN GÖTTIN?

Von Christian Stahlhut

Die Fragen gehen zuallererst an einen indischen Yogi. Er schaut auf Tausende Jahre Weisheit zurück und sagt: Tief im Herzen ist der Mensch gut. Doch zugleich ist er gefangen in unablässig aufsteigenden Begierden. Sein Streben nach Familie, Wohlstand, Besitz, Vergnügen bindet ihn mit Tausenden Seilen der Erwartung, sein Festhalten daran verwickelt ihn in Tausende Schlingen. Wie kann der Mensch das lösen, wie das darunter liegende göttliche Selbst freilegen? Indem er sich anvertraut, weiß der Yogi. Wem oder was anvertrauen? Der Yogi lächelt und sagt ...



ÜBER DAS MENSCHSEIN

Da sind Menschen, die in überfüllten Lagern hausen, jahrelang, und auf Verbindung hoffen. Und da sind Menschen, die in ihren Wohnungen vor dem Fernseher sitzen und sagen, sie könnten da nichts machen. Da ist ein Feuer, da ist Verzweiflung, die ausbricht unter den Menschen in den Lagern. Und die Menschen vor dem Fernseher sagen, sie würden ja helfen. Aber nur wenn die anderen mitmachen.

Da ist der Fall von Kitty Genovese, die nachts um 3 Uhr in New York auf der Straße mit einem Messer angegriffen wird und schreit. Und unter den Augen von einem Dutzend Nachbarn, die am Fenster stehen, um ihr Leben kämpft. Und da ist der Angreifer, der zurückkommt und wieder auf sie einsticht. Der weggeht, zurückkommt, und ein drittes Mal zusticht. Und da sind Menschen, die sagen, sie hätten ja geholfen, wenn…

JA, WENN

Der Niederländer Rutger Bregmann hat die Geschichte von Kitty Genovese recherchiert. Sein Buch trägt den deutschen Titel *Im Grunde gut*. Damit sind wir gemeint, wir Menschen. Da ist einer, der uns versteht. Der uns verteidigt. Im Grunde sind wir doch alle gut. Der niederländische Originaltitel schränkt diese Aussage etwas ein: *De Meeste Mensen deugen*. Die meisten Menschen taugen. Immerhin. In der Mehrheit sind wir doch brauchbare Wesen, die es gut mit anderen meinen.

Am Ende des Buches, als Ergebnis von jahrelangen Recherchen, kommt Bregmann zu einem überraschend eindeutigen Schluss. In 90 % der Fälle von Prügeleien, Vergewaltigungen und Mordversuchen haben die Menschen, die das Geschehen miterlebten, Hilfe geleistet. Manchmal sogar unter Einsatz ihres Lebens. Auch die Nachbarn von Kitty Genovese haben entgegen der öffentlichen Darstellung Hilfe organisiert, liefen auf die Straße, und trugen am Ende dazu bei, dass Kittys Mörder gefasst wurde.

Der Fall lehrt uns zwei Dinge, sagt Bregmann. Erstens: wie oft unsere Sicht auf den Menschen verzerrt ist, und wie sensationslüstern Journalisten dieses Bedürfnis bedienen. Und zweitens: dass wir in Notfällen aufeinander zählen können.

ALLES GUT?

Wir hören sie überall, diese Floskel, mit der sich Menschen einander beruhigen. Alles gut! Ist wirklich *alles* gut? Sind wirklich *alle* gut? Sind auch die sensationslüsternen Journalisten im Grunde gut? Und wir, die einen verzerrten Blick auf andere Menschen haben? Im Kern gut? Nur manchmal, in der Praxis, etwas überfordert?

Nehmen wir einmal an, in Griechenland hätte sich vor 2400 Jahren Platon mit seinem Entwurf eines gerechten Staates durchgesetzt. Und die Könige und Regierungschefs wären seitdem Philosophen – lebensweise Personen wie Platons Lehrer Sokrates. Wie würde er die Situation einschätzen, die *condition humaine* der Menschen in den beiden Lagern - dem Lager der Notleidenden und dem Lager der *Zuschauenden.*

SOKRATES WÜRDE SAGEN…

Schaut euch eure Seelen an. Auch dort gibt es verschiedene Lager. Das eine ist das Lager derer, die im Tiefsten wissen, was gut für dich ist. Dann ist da das Lager der Trägen

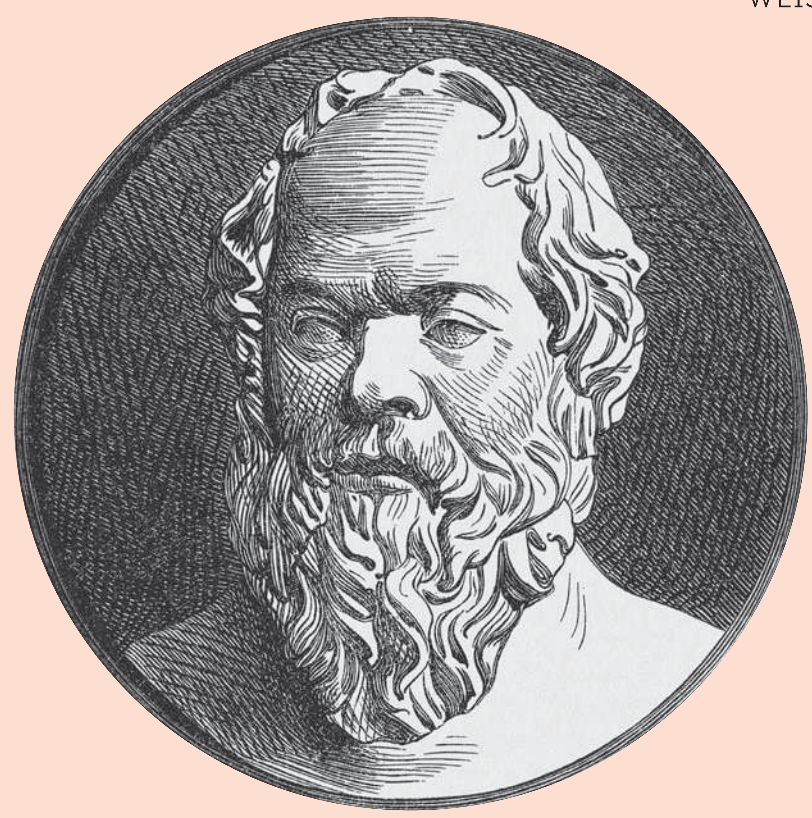


Literatur:

Harald Jähner
Wolfszeit. Deutschland und die Deutschen 1945–1955, Rowohlt 2020

Matthew Fox
Der Grosse Segen: Umarmt von der Schöpfung. Eine spirituelle Reise auf vier Pfaden durch sechsundzwanzig Themen mit zwei Fragen, Claudius 1991

Schaut euch eure Seelen an. Bringt sie in Einklang, liebevoll. Verbindet euch so miteinander, mit allem. Spürt darin das Wohl, das Heil des Ganzen. – Sokrates



und etwas Übergewichtigen, die das Leben genießen möchten. Und da ist drittens das Lager der Stolzen und schnell Empörten, die sagen: ich mach doch schon so viel und muss auch mal an mich denken.

Diese verschiedenen Typen müsst ihr euch genau anschauen. Und dann versuchen, sie miteinander in Einklang zu bringen. Mit liebevoller Zuwendung könnt ihr Vernunft, Lebensfreude und Tatkraft zu einer harmonischen Verbindung führen. Und mit derselben Geduld und Empathie sucht ihr die Verbindung zu einzelnen Menschen. Und werdet spüren, dass da draußen eine Kraft ist, die die Dinge zur Harmonie führt, die das Wohl aller Menschen, das Wohl der Erde, das Heil des Ganzen im Blick hat.

Einsicht und Liebe, findet Sokrates, sind immer schon angelegt im Menschen. Doch erfährt er in sich selbst auch die dunklen und unheimlichen Kräfte der Seele. Sokrates vergleicht sie mit einem Meeresungeheuer und einem Wirbelwind. Was nützt mir alles Weltwissen, sagt er, wenn ich nicht mit wachen Sinnen mich unentwegt selbst erkunde und mich einlasse auf die Kräfte, die nach Ausgleich und Harmonie suchen?

HUNDERTTAUSEND JAHRE ZURÜCK

Ist das Gutsein in unserer Genetik angelegt? Der Anthropologe Brian Hare kommt zu einem bemerkenswerten Befund. In der Evolution des Menschen hat sich nicht das egoistische Gen durchgesetzt, nicht der körperlich Stärkste oder Gemeinste. Die Kooperationsfähigkeit hat gesiegt.

Charles Darwins Formel *Survival of the Fittest* bekommt damit eine neue Bedeutung. Unter den verschiedenen Menschenarten, die lange nebeneinander existierten, hat sich die durchgesetzt, die sich am besten *angepasst* hat – im Sinne von *eingelassen* in das Zusammenleben mit anderen Lebewesen. Symbiotische Lebensformen, so Hare, sind grundsätzlich überlebensfähiger als aggressive.

Es gibt viele Beispiele für Tiere, die mit Freundlichkeit Erfolg haben, aber unser Beweisstück Nummer eins sind die Hunde. Ihre Vorfahren, die Wölfe, haben einst einen Pakt mit den Menschen geschlossen, indem sie anfingen, sich für menschliche Abfälle zu interessieren. Damit begann bei ihnen eine Auslese in Richtung Freundlichkeit. Weniger aggressive Wölfe kamen besser mit Menschen klar. Das ermöglichte es ihnen, zusammenzuarbeiten. Heute sind Hunde die erfolgreichsten Säugetiere auf dem Planeten – mit Ausnahme des Menschen selbst. Freundlichkeit ist die Siegerstrategie des Lebens.

Klingt gut, aber stimmt das? Das Leben ist keine Hundeschule. Aus Naturfilmen kennen wir sie, die brutalen Bilder vom Überlebenskampf, die keiner sehen will. Und der Verhaltensforscher Hare bestreitet nicht, dass auch im homo sapiens Aggressionen wohnen.

Trotzdem sind wir die Freundlichsten. Weder Körperkraft noch Größe des Gehirns waren ausschlaggebend dafür, dass eine Menschenart ausstirbt und eine andere nicht. Sondern eine Freundlichkeit, die sogar in der Schädelform Ausdruck fand. Wir haben rundere Schädel als die Neandertaler und keine vorgewölbten Augenbrauen. Unsere Gesichter strahlen Zugewandtheit aus. Das erlaubte dem homo sapiens, so Hare, größere Gruppen zu bilden als alle anderen Spezies und in diesen Gruppen voneinander zu lernen.

ü



VERBUNDENHEIT IST SCHLÜSSEL ZUM EVOLUTIONÄREN ERFOLG

Jäger und Sammler aus aller Welt, von den kältesten Tundren bis zu den heißesten Wüsten, glaubten, dass alle miteinander verbunden seien. Sie sahen den Menschen als Teil von etwas viel Größerem, das mit allen Tieren, Pflanzen und Mutter Erde zusammenhing. Vielleicht gibt es keinen Gott, keinen Schöpfer und keinen kosmischen Plan. Vielleicht ist unsere Existenz nach Millionen Jahren ein bizarrer Zufall. Aber wir sind zumindest nicht allein. Wir haben einander. – Rutger Bregmann

Wenn die Erfahrung von Verbundenheit unser Überlebensvorteil war, dann ist der Verlust dieser Erfahrung der Grund für unsere evolutionäre Krise. Für Bewegungen wie *Friday for future* und *Leave no one behind.* Denn unsere Fähigkeit zu Empathie und Solidarität hat auch eine Schattenseite. Sie führt zu emotionalen Bindungen und Gruppenidentitäten und zu dem Bedürfnis, diese vor äußeren Bedrohungen zu schützen. Die Horde, die Nation, der Mensch. Nachbarschaftsstreit. Kriege. Massentierhaltung. Egoismus in allen Spielarten. Das Abgrenzen und Ausgrenzen, Gewalt und Unterdrückung sind leider auch typisch menschlich.

MENSCH IST GOTT UND WOLF

Der Mensch ist ein Gott für den Menschen, meint der Philosoph Thomas Hobbes. Und: *der Mensch ist ein Wolf für den Menschen. Gott, wenn man die Bürger untereinander, Wolf, wenn man die Staaten untereinander vergleicht. Dort nähert man sich durch Gerechtigkeit, Liebe und allen Tugenden des Friedens der Ähnlichkeit mit Gott. Hier müssen selbst die Guten bei der Verdorbenheit der Schlechten ihres Schutzes wegen die kriegerischen Tugenden, die Gewalt und die List, d. h. die Raubsucht der wilden Tiere, zu Hilfe nehmen.*

Trotz aller Märchen vom *bösen Wolf* sei zu seiner Verteidigung noch einmal gesagt: Wölfe können nicht böse werden. Menschen schon. Das wissen vor allem die, die Diktatur und Krieg erfahren haben. Ihr Vertrauen auf das Gutsein der Menschen ist erschüttert. Der Journalist Harald Jähner hat ein Buch geschrieben über *Deutschland und die Deutschen 1945 bis 1955 – Wolfszeit.*

Jähner zeigt beide Seiten. Die große Solidarität und Nachbarschaftshilfe, die den Wiederaufbau und das Wirtschaftswunder ermöglicht haben. Und das Raubsüchtige, die Raffgier, die dem Nachbarn nicht einmal sein bisschen selbst angebautes Gemüse gönnt. Und auch wenn der Mensch im Wohlstand angekommen ist, erfasst ihn nicht automatisch der Wunsch, seinen Besitz und sein Glück mit allen anderen zu teilen. Die Angst vor dem Verlust macht viele eher zum Wachhund, der bellend am Grenzzaun entlangläuft.

2000 JAHRE CHRISTENTUM

Selbstsucht und Grausamkeit sind geblieben. Die herrschende Theologie hat dem Gläubigen eingeredet, er sei ein von Natur aus sündiges Wesen, geboren mit dem Makel der Erbschuld. Und er könne wenig dazu beitragen, diesen Makel abzulegen. Allein das Bekenntnis zur gnadenspendenden Kirche verspricht ihm Erlösung. Theologen, die diesem Menschenbild widersprachen, wurden aus dem Kreis der Kirche verstoßen. Einer von ihnen, der Dominikaner Matthew Fox, kämpft seit den 1980ern für eine andere Spiritualität. Eine Schöpfungsspiritualität, die das Menschsein weniger als Sünde denn als großen Segen wahrnimmt.

Sie ist eine Spiritualität der Unterdrückten, die den Dualismus

von gefallen und erlöst, verdammt und gesegnet aufhebt. Sie will das Christentum befreien von seinem patriarchalen, mit der Macht vermählten Ich, das mehr auf Unterdrückung und Gehorsam setzt, als auf die Verbindung, auf Leidenschaft und Kreativität.

Wir sind gottähnlich, erklärt Fox, weil wir schöpferische Wesen sind. Wir gebären Kinder, die mit großen Möglichkeiten zur Welt kommen. Wir gebären Leidenschaft, Liebe, Lebensfreude, Kunst, Schönheit, Wissen, Weisheit und vor allem Mitgefühl. Wir sind, wie die Mystikerin Juliana v. Norwich sagt, in die *Güte Gottes gekleidet,* von mütterlicher Liebe umarmt. Statt uns in unserem Schlechtsein zu bestärken und uns mit Vorurteilen zu begegnen, sollen wir uns zum Miteinander und zum Wachstum ermutigen. Im Vertrauen auf eine uns tragende Kraft, *die immer neu ist, immer jung und immer am Anfang.*

GOTT IST MUTTER UND VATER

Das ist die erste der 95 Thesen, die Matthew Fox am Pfingstwochenende 2005 an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg anschlägt. Uns fehlt das Weibliche, erklärt Fox. In der Jetztzeit gehe es darum, die Gebärerin und Mutter in unserem Herzen zu entdecken. Konkret bedeutet das zum Beispiel: wir brauchen für das Überleben des Planeten *ökologische Gerechtigkeit,* die Achtung hat vor dem Reichtum des Lebens. Die Naturzerstörung käme einer erneuten Kreuzigung von Christus gleich.

In These 72 verteidigt Fox die Homosexualität als *Gabe Gottes,* in These 68 verurteilt er die Pädophilie als ein *furchtbares Vergehen, und die Vertuschung durch die Hierarchie als noch abscheulicher.* Matthew Fox ist niemand, der sich die Welt schönredet. Er benennt die Gefahren von Faschismus, Militarismus, Rassismus, Sexismus, Konsumsucht. Und doch ist sein Vertrauen auf die *Heiligkeit des Seins* größer als die Sorge um die Zerstörungskraft des Menschen.

Die drei Hauptstraßen ins Herz sind die Stille, die Liebe und die Trauer. Wie die alten Weisheitslehrer setzt auch Fox auf die wachsame und liebevolle Innenschau. Dort können wir erfahren, was die Tradition *Gott* nennt. Wie immer wir es nennen oder auch nicht nennen, es werde erfahren *in Dunkelheit, Chaos, Nichtigkeit, Leiden, Stille und im Erlernen des Geschehen- und Seinlassens.*

ALLE WESEN SIND BUDDHA

Auch der Buddhismus ist eine Ermutigung an alle Getrennten, in die Verbundenheit zurückzukehren. *Es ist wie mit Eis und Wasser,* heißt es im Zazen-Gesang. Mit weiterer Kälte und Verhärtung werden wir den Menschen von Moria nicht helfen können.

Rutger Bregmann empfiehlt in solchen Situationen, Resignation, Zynismus und die Nachrichten zu vermeiden. Bei anderen Menschen vom Guten auszugehen, sich in ihre Lage zu versetzen, konkrete Hilfe anzubieten, auf etwas Gemeinsames hinzuarbeiten. Wenn wir Eisbrocken sind, die ständig anecken und einsam werden, ist das kein Grund zur Verzweiflung. Wir müssen nur schmelzen.



BUCHTIPP

Rutger Bregmann
Im Grunde gut: Eine neue Geschichte der Menschheit. Rowohlt 2020, 480 S.,
ISBN: 978-3-498-00200-8,
Rowohlt Verlag 2020, Euro 24,-

Auch als Hörbuch bei Argon Balance,
ISBN 978-3-8398-1840-4, Euro 24,95







WEIHNACHTEN
ODER DIE GEBURT DES GÖTTLICHEN KINDES

Von Sophia Matteo



Weihnachten – ein lästiges Fest, ohne Sinn und Verstand? Oder doch eine Aufforderung an die Seele, an dich und mich, zu erwachen und zu leben?

In meiner Kindheit habe ich Weihnachten, wie alle Kinder, sehr geliebt. Es war dieses Geheimnis und dieser Zauber, der über dem Heiligen Abend lag. Und diese Nähe zur Transzendenz, die sich in der warmen Lichterflut des Tannenbaumes, dem festlich geschmückten, weihnachtlich duftenden Zimmer und dem staunenden Glanz unserer Kinderaugen spiegelte. Weihrauch, Gold und Myrrhe, Sterne und Engel und sphärische Klänge – es gibt Tage, an denen das Tor zum Himmel offensteht.

Je älter ich wurde, umso rigider wurde das Fest, bis ich Weihnachten nur noch als einen in reinen Äußerlichkeiten untergegangenen Mythos empfand. Und als Pflichterfüllung, die, mit dem ermahnenden Hinweis darauf, dass Weihnachten ein Familienfest sei, vehement eingefordert wurde. Was bedeutete: Man hatte, zumindest für die drei Weihnachtstage, zu erscheinen und sich dem bis ins Detail verplanten „Protokoll" zu fügen, das keinen Raum mehr für ein Hineinschimmern der Unendlichkeit ließ. Das Geheimnis von Weihnachten, sein Zauber, die Ahnung seiner so viel tieferen Bedeutung, das alles war zu diesem Zeitpunkt abhandengekommen, unter erstarrten Ritualen verschüttet.

Ein inneres Geschehen

Über Jahre hinweg habe ich darum gerungen, mich diesem Zwang weitgehend zu entziehen, nur die notwendigsten Zugeständnisse gemacht. Und meine Familie damit gewiss sehr gekränkt. Aber, auch wenn ich es noch nicht benennen konnte, so habe ich damals doch gefühlt, dass das Wesentliche, was Weihnachten, als die Geburt des

Das Geheimnis von Weihnachten, die Ahnung seiner so viel tieferen Bedeutung, war abhanden-gekommen, unter erstarrten Ritualen verschüttet.





Göttlichen Kindes, für uns Menschen bedeuten kann, untergeht in Hektik und Stress, dem Aufrechterhalten unhinterfragter Traditionen und Bergen von – zugegebenermaßen gutem – Essen.

Mir war, als müsste ich einen Freiraum für jene inneren Prozesse retten, für die es in mir noch keine Begriffe gab. Denn regelmäßig mit dem Beginn des Advents überkam mich eine tiefe und irgendwie „mystische" Gestimmtheit, in der sich, nun in mir selbst, der Himmel wieder öffnete. Und die Transzendenz wieder spürbar war, was sich in den darauffolgenden vier Wochen steigerte bis hin zu dem Gefühl, innerlich etwas ganz zartes Neues, noch nicht Benennbares, aber überaus Kostbares aus jener anderen, jenseitigen Welt auszubrüten. Und ich hörte die Engel wieder singen.

An keinen anderen Tagen im ganzen Jahr war ich mir selbst so nah, so durchsichtig und durchlässig zu meinem Innersten. So hatte ich das tiefe Bedürfnis, mich diesem inneren Geschehen hinzugeben, und das gelang eben nur im Rückzug von allem anderen und: in Stille. Denn nur aus einer stillen Nacht wird eine „Heilige Nacht". Aber *das* hätte damals niemand verstanden, man hätte mich kurzerhand für spinnert erklärt.

Das Licht der Liebe

Erst viel später begriff ich selbst, dass es für alles, was sich in unserem Innern ereignen will oder soll, eine bestimmte Zeitqualität gibt, zu der dieses besonders gut gelingt: *„Ein Jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde…"*, wie es in dem so weisen Text in der Bibel heißt. Schon immer haben Menschen in der dunklen Jahreszeit, am dunkelsten Tag, meist noch um Mitternacht als der dunkelsten Stunde, die Wiederkehr der Sonne gefeiert: die Geburt des Lichts. Und ebenso bin ich selbst Jahr für Jahr, tiefer und tiefer um mein Innerstes, um meine Seele gekreist, um sie immer mehr ins Leben und zur Welt zu bringen. Jahre und Jahrzehnte einer symbolischen „weihnachtlichen" Schwangerschaft, um endlich das innere, das Göttliche Kind zu gebären. Ein reines Bewusstsein, ein reines Sein und in meinem Herzen ein neues Licht: das Erwachen der Liebe, denn es ist einzig die Liebe, die leuchtet. Da waren die Engel, der Himmel und die Sterne nicht länger draußen, sondern jetzt drinnen und jener Morgenstern am inneren Horizont aufgegangen, der uns Menschen von da an durch die Ewigkeit führt.

Mysterium der Menschwerdung

Wenn ich heute die Kommerzialisierung der Weihnachtszeit betrachte mit dem Geplärre der Weihnachtsmärkte, dem ausgeuferten Konsum, und ein alter weißbärtiger Santa Claus das zarte Jesuskindlein mitsamt dem ewigen Wunder der Geburt des Lichtes verdrängt, denke ich, die Menschen ahnen gar nicht, welch tiefes Mysterium ihnen entgeht.

Es war der große Verdienst des Tiefenpsychologen Carl Gustav Jung, bewusst zu machen, dass Mythen nicht nur als äußere oder konkrete Tatsachen zu verstehen sind, sondern auch als ein innerpsychisches Geschehen, das sich im Menschen selbst ereignet, wenn die Zeit dafür reif ist. Und dass der Mythos von Weihnachten, die Geburt Jesus Christus als des Sohnes Gottes eine Symbolik ist, die auf jeden einzelnen Menschen zu übertragen ist. In der Tiefenpsychologie wird Christus als Archetyp für das Selbst des Menschen angesehen, das jeder Mensch im Verlauf seiner Individuation irgendwann zu verwirklichen hat. Wobei das Selbst sowohl das Zentrum eines Menschen als auch seine Gesamtheit oder Ganzheit darstellt.



Was diese Ansicht anbelangt, so kann man meines Erachtens noch ein wenig differenzieren: Ich würde das Jesus*kind* mit der *Seele* des Menschen und den erwachsenen Jesus *Christus* mit dem *Selbst* symbolisieren. Denn die Geburt des inneren Kindes geht zunächst mit dem Erwachen oder „Hervortreten“ der Seele einher, als notwendige, ja unabdingbare Vorstufe zur Verwirklichung des Selbst. Wobei unter „Seele“ der individuelle Aspekt des Göttlichen im Menschen zu

Der Mythos von Weihnachten, von der Geburt Jesus Christus als Sohn Gottes, ist eine Symbolik, die auf jeden Menschen zu übertragen ist.

verstehen ist, sein wahres Wesen, sein Urbild – so, wie Gott ihn einst erträumte.

Auch die Seele ist zunächst, wie ein Neugeborenes, ein kleines, zartes Wesen, ein Flämmchen, das geschützt, behütet und weiter entfacht werden muss, damit es wächst und schließlich kraftvoll brennt. Erst mit Geburt dieses „Kindes" kann dann die Verwirklichung des unvergleichlich größeren Selbst geschehen. Das Entdecken der Seele ist erst der Auftakt zu einer wiederum unvergleichlich größeren Wandlung oder „Reise".

Das Licht der Seele entfachen

Die Seele existiert, bevor sie erwacht, in einer geheimen Höhle, tief hinter dem physischen Herzen, in einer „Krypta", die eindeutig mit einer „Krippe" assoziiert werden kann: *„Es gibt etwas zu finden in unserem Herzen, das wir mit den Augen des Leibes nicht sehen und nach dem wir uns doch sehnen mit den Augen der Seele seit Ewigkeit. Dieses Unsichtbare ist unser ganzes Glück, und dieses Hoffen verbindet uns mit Gott, denn es redet die Sprache der Liebe, und sie ist unzerstörbar"*, schreibt Eugen Drewermann. Und erst die Seele kann den Menschen, wie eine vermittelnde Instanz oder ein innerer Führer, zu seinem Selbst hin geleiten, so wie auch Jesus von sich sprach: *„Keiner gelangt zum Vater, denn durch mich."* Die Seele ist somit als das „Kind Gottes" zu verstehen, das erst im Menschen geboren werden muss, um sich schließlich mit dem Selbst zu vereinen.

Und so wie auch Jesus unter ärmlichen Verhältnissen geboren wurde, auf Stroh in einem kleinen Stall, so muss auch jeder Mensch sich erst von allem Alten und seinem bisherigen Selbstverständnis verabschieden, *„werden wie die Kinder"*, nackt und bloß, bevor ihm die innere Geburt widerfahren kann. Nur wenn das Bollwerk des Egos oder Ichs plastisch und durchlässig wird ist, kann das innere Licht durch den Menschen hindurch leuchten. Es ist nicht der Mensch, der erwacht, sondern das Licht der Liebe in ihm.

Christus gilt auch als der „Messias", der Retter und Erlöser der Welt. Denn wenn die Seele in einem Menschen erwacht, wendet sie diesen dem Göttlichen zu, wie eine Blume zur Sonne, zum Licht. Und gewiss war dieses Wiederfinden der Seele, wodurch sich das ganze Leben, die ganze Welt eines Menschen wandelt, jene Verheißung zu Anbeginn der Zeit, die die Menschheit auf ihrem Weg in die Dunkelheit hinein und durch sie hindurch begleitete, auf diesem langen Leidensweg der Mensch- und Gottwerdung. *„In jedem Menschen wartet Gott, von Neuem die Augen aufzuschlagen"*, so nochmals Eugen Drewermann. Und je mehr Menschen zu ihrer Göttlichkeit erwachen, umso stärker wird das Göttliche Licht, bis es schließlich auf der ganzen Erde brennt. Nun lässt sich die Aussage Jesu besser verstehen, als er ankündigte: *„Ich bin gekommen, Feuer auf die Erde zu werfen, und wie sehr wünschte ich, es wäre schon entfacht!"* (Lukas 12,49)



Es ist nicht der Mensch, der erwacht, sondern das Licht der Liebe in ihm.

Ein kosmisches Geschehen

Der Mythos der Geburt des Göttlichen Kindes ist somit nicht nur historisches Ereignis und individuelles, innerseelisches Geschehen, sondern auch Weltgeschehen: etwas, das sich in der ganzen Welt, der gesamten Schöpfung ereignen will und ereignet. Das Göttliche wird im einzelnen Menschen offenbar und ebenso in der Welt. Denn Christus ist ja nicht nur das Symbol für das Göttliche im Menschen, sondern auch für „das Licht der Welt": *„Etwas, was ganz am Anfang der Existenz bereits in der Existenz schlief und schlummerte, wird uns nun durch all das, was sich uns im Göttlichen Kind darstellt und im Christus-Bewusstsein entfaltet, erfahrbar. Die natürliche Schöpfung wird durchflutet vom göttlichen Geist, die Schöpfung wird sich ihrer eigenen Göttlichkeit bewusst"*, schreibt der Psychotherapeut Helmut Hark.

Auch unsere Erde liegt derzeit in Wehen; das Göttliche, das von Anfang an in ihr verborgen war, tritt nun ans Licht. Die Erde durchläuft diesen Geburtsprozess, der mit dem Hervortreten eines neuen, „integralen" oder „spirituellen" Bewusstseins verbunden ist: *„Aus dieser Erfahrung und dieser Einsicht könnte sich ein neues Bewusstsein entfalten, wie es in der christlichen Botschaft entworfen ist und auf das die Welt seit über 2000 Jahren wartet: Das Bewusstsein einer verständnisvollen, mitfühlenden und verzeihenden Verbundenheit mit den Schwestern und Brüdern und den mannigfaltigen Lebensformen auf diesem Planeten und der gemeinsamen Verantwortung für diesen wunderbaren Schöpfungsprozess, von dem wir ein Teil sind und der uns zur Aufgabe macht, ihn förderlich zu unterstützen"*, so die beiden Tiefenpsychologen Anette und Lutz Müller.

Und es ist die *Erde*, die das Licht gebiert: die Materie, (etymologisch „Mater“: Mutter) – *Mutter Erde*, und nicht, wie man meinen könnte, der Himmel! Sie hat uns Menschen alles geschenkt, was sie zu schenken hatte. Und sie beschenkt uns noch, Tag für Tag, nicht zuletzt mit unserem Leben. Vielleicht wäre es an der Zeit, sich dafür einmal erkenntlich zu zeigen und Mutter Erde nun etwas *von uns* zurückzugeben? Wie wäre es mit ein wenig Ehrfurcht, Dankbarkeit, Freude und Engagement? Die Erde überlebt auch ohne uns, aber wir nicht ohne sie…



Frohe Weihnachten!

Information & Inspiration

Sophia Matteo (Jg. 1960) ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin.

Website:
Aditi-Werkgemeinschaft
www.aditi-wg.de

Sophia Matteo:
Das volle Leben oder Frieden in Aquamarin
(tao.de, 2019)

Lutz und Anette Müller (Hrsg.):
Ein Stern kommt auf die Erde. Die spirituelle Symbolik von Weihnachten
(Verlag opus magnum, 2009)

Mystische Weihnacht:

DER STERN AUS DEM OSTEN

Von Paramahansa Yogananda

Nur ein Märchen? Von wegen! Paramahansa Yogananda erklärt aufgrund eigener Selbstverwirklichung die mystische Bedeutung der Ereignisse um die Geburt Christi.

Die Anbetung der Weisen ist nicht einfach eine weitere Begleitszene bei der glorreichen Feier der heiligen Geburt – ihr kommt viel größere Bedeutung zu. Sie war das Siegel, welches Gott dem Leben Jesu aufdrückte, um dessen künftige Aufgabe und Botschaft hervorzuheben – ein bedeutsamer Hinweis auf die Tatsache, dass Jesus ein Christus aus dem Orient war, dort geboren und aufgewachsen, und dass seine Lehre von der Kultur und dem Brauchtum des Ostens beeinflusst war.

In Indien gibt es eine tief verwurzelte Tradition, die von bedeutenden Metaphysikern als richtig anerkannt wird: In alten Manuskripten finden sich glaubwürdige Erzählungen, aus denen hervorgeht, dass die Weisen aus dem Osten, die den Weg zum Jesuskind in Bethlehem fanden, in Wirklichkeit große Weise aus Indien waren. Nicht nur, dass diese indischen Meister zu Jesus kamen – er erwiderte ihren Besuch. Während der Zeit, in der nichts über Jesus in der Bibel berichtet wird – etwa von seinem vierzehnten bis zu seinem dreißigsten Lebensjahr –, reiste er nach Indien, vermutlich auf der gut ausgebauten Handelsstraße, die den Mittelmeerraum mit China und Indien verband. Die Gemeinschaft mit den Meistern und die geistige Atmosphäre Indiens erweckten aufs Neue seine eigene Gottverwirklichung und vertieften sie. Vor diesem Hintergrund allumfassender Wahrheit predigte er den Menschenmassen seines Heimatlandes eine verständliche, einfache und allen zugängliche Botschaft, deren tiefere Bedeutung dann künftige Generationen – die den Kinderschuhen der geistigen Entwicklung entwachsen sind und daher ein reiferes Verständnis haben – erfassen würden.

***

So wie die Propheten des Alten Testaments die Geburt eines Christus in Bethlehem vorhersagten, so sahen auch die Weisen, die mit Christi Leben und Sendung verbunden waren, dieses bedeutende Ereignis voraus und erkannten darin die Absicht Gottes, dem Menschen Seine helfende Hand entgegenzustrecken. […] Ganz gleich, welches Sternbild den Weisen auch die Geburt Jesu angezeigt haben mag, sie empfingen ihr Wissen um die Herabkunft des Christus Jesus von einem weitaus einflussreicheren „Stern im Osten": dem alles offenbarenden Licht des geistigen Auges, der intuitiven göttlichen Wahrnehmung der Seele, im „Osten" des Körpers gelegen, in dem subtilen geistigen Zentrum des Christusbewusstseins auf der Stirn zwischen den beiden physischen Augen.

***

Der Mensch ist wahrhaftig ein mikrokosmischer Ausdruck des makrokosmischen Universums. Sein Bewusstsein ist zwar der endlichen Schöpfung verhaftet, birgt jedoch das Potenzial der Unendlichkeit in sich. Auch wenn seine Sinnesorgane ihn an die Materie binden, so ist seine Seele doch im Besitz einer allmächtigen Wahrnehmungskraft, durch die er Gott selbst erkennen kann.

***

Wenn man sich während der Meditation auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentriert,



Auszüge aus: Paramahansa Yogananda: Die Wiederkunft Christi. Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren, Diskurs 3.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Kalifornien.



kann man das geistige Auge sehen: einen leuchtend weißen Stern inmitten einer Sphäre saphirblauen Lichtes, umgeben von einer strahlend goldenen Aura. Das goldene Licht stellt die Schwingungsebene des Heiligen Geistes dar; das blaue Licht ist die allgegenwärtige Intelligenz des Christusbewusstseins; der Stern ist das mystische Tor, welches zum Kosmischen Bewusstsein Gottvaters führt.

Jesus sagte: *„Wenn dein Auge eins ist, so wird dein ganzer Leib licht sein."* Jeder Gottsucher, der durch das Üben der Yoga-Meditation gelernt hat, seinen inneren Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen zu richten, nimmt wahr, wie das Licht, welches gewöhnlich durch die optischen Nerven in die beiden physischen Augen strömt, nun gebündelt wird und die sichtbare Form des einen geistigen Auges annimmt. Die beiden physischen Augen können immer nur einen begrenzten Ausschnitt der Welt der Relativität wahrnehmen; das geistige Auge jedoch besitzt ein sphärisches Sehvermögen und kann seinen Blick in die Allgegenwart lenken.

In tiefer Meditation dringt der Gottsucher mit seinem Bewusstsein und seiner Lebenskraft durch das dreifarbige Licht des geistigen Auges und gelangt in die makrokosmische Manifestation der Dreifaltigkeit.

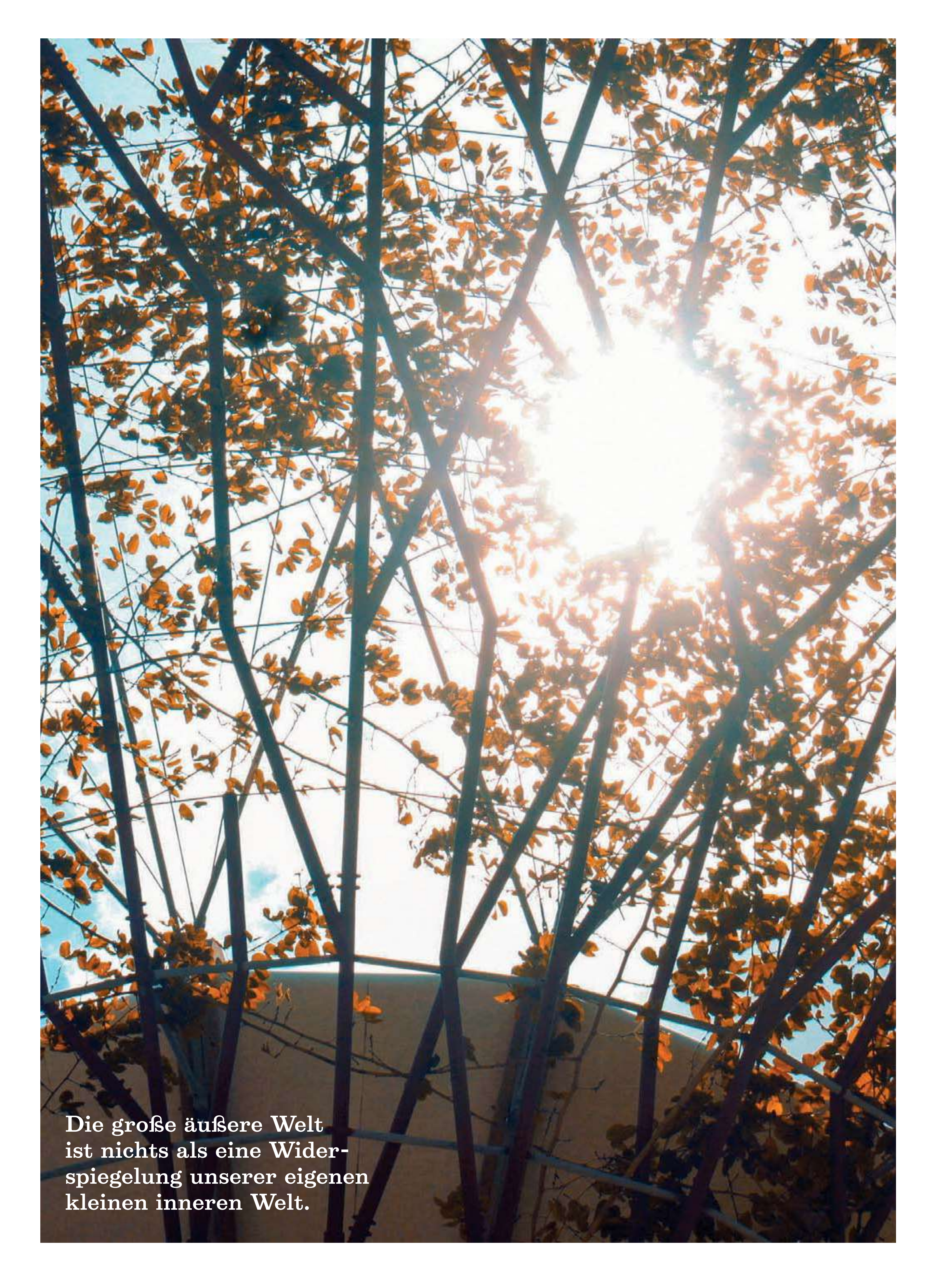
Als die Weisen einen Stern erblickten, der ihnen die Geburt Christi ankündigte, schauten sie den Weisheitsstern unendlicher Wahrnehmung in ihrem eigenen geistigen Auge; er offenbarte ihnen, wo sich das Christusbewusstsein im Körper des Jesuskindes aufs Neue manifestiert hatte.

***

Körper und Gesicht eines Menschen, der Verwirklichung erlangt hat, weisen besondere geistige Merkmale auf, die geheim gehalten werden und deren Deutung nur wenigen bekannt ist. Aufgrund dieser Zeichen und durch ihre göttliche Schau wussten die Weisen, dass ihre Suche zu Ende war – sie hatten den Christus gefunden, das kleine Kind, das eins war mit dem Herrn des Universums. Sie knieten nieder und brachten ihre symbolischen Gaben dar. Es waren die traditionellen Geschenke, wie man sie in Indien Neugeborenen gibt; doch sie hatten noch eine tiefere Bedeutung, weil Jesus sie von den Weisen empfing: *Gold* (ein materieller Schatz) wird dem Geber der Weisheit überreicht und versinnbildlicht, dass die unvergleichliche, befreiende Wahrheit, die der geistige Lehrer vermittelt, dankbar angenommen wird. Das *Räucherwerk* ist ein Symbol der Hingabe, der Duft der Herzensliebe, die dem Meister dargebracht wird, dem Vermittler göttlicher Führung und göttlichen Segens. Die *Myrrhe* wurde gegeben als Würdigung der bitteren Prüfung und des Opfers, das die Erfüllung der göttlichen Mission von Jesus fordern würde.

Auf einer transzendenten Bewusstseinsebene – zu der andere keinen Zugang hatten und von der sie daher auch kein Zeugnis ablegen konnten – fand ein geistig-seelischer Austausch über das künftige Schicksal Jesu statt, das der ganzen Menschheit Gewinn bringen würde; denn Gott hatte in Jesus einen der erhabensten Überbringer der Wahrheit erwählt.

www.yogananda.org


Die große äußere Welt
ist nichts als eine Wider-
spiegelung unserer eigenen
kleinen inneren Welt.

RELIGIÖSE VIELFALT: *IM LICHT VERBUNDEN*

Von Kirpal Singh



DER DIALOG DER RELIGIONEN LAHMT SEIT JAHREN, VORURTEILE UND GEGENSEITIGE ABLEHNUNG SIND AUF DEM VORMARSCH. VERSTÄNDNIS FÜR DEN ANDERS- UND NICHTGLÄUBIGEN IST MANGELWARE. WAS VERBINDET UNS ÜBERHAUPT NOCH?

Leben, Licht und Liebe – das sind die drei Erscheinungsformen des Höchsten Ursprungs von allem Existierenden. Darin sind sich alle Religionen, alle spirituellen Traditionen einig. Diese wesentlichen Attribute der Gottheit, die *eine* ist, auch wenn die Propheten und Menschen der Welt sie unterschiedlich bezeichnen, sind auch in die Urform *jedes* empfindenden Wesens eingewirkt. Es ist dieses weite Meer von Liebe, Licht und Leben, in dem wir leben, unser Wahres Sein haben und uns bewegen. Und dennoch kennen wir, wie der sprichwörtliche Fisch im Wasser, diese Wahrheit nicht und noch weniger setzen wir sie in unserem täglichen Leben um. Daher die unendliche Angst, Hilflosigkeit und Not, die wir überall um uns herum in der Welt sehen.

LIEBE IST DER MASSSTAB

Die Liebe ist der einzige Prüfstein, um festzustellen, wie weit wir die beiden Prinzipien des Lebens und Lichts in uns verstehen und auch wie weit wir auf dem Pfad der Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis bereits gekommen sind. Gott ist Liebe, und die Seele im Menschen ist ein Funken dieser Liebe, und Liebe ist wiederum das Bindeglied zwischen Gott und dem Menschen einerseits und zwischen dem Menschen und Gottes Schöpfung andererseits. Darum heißt es: „Wer nicht liebt, kennt Gott nicht; denn Gott ist Liebe."

Alle Propheten, alle Religionen und alle Schriften hängen an zwei Geboten: „Du sollst lieben den Herrn, deinen Gott, mit deinem ganzen Herzen, mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Gemüt." Dies ist das erste und größte Gebot. Und das zweite ist ihm gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst." Über die Einstellung unseren Feinden gegenüber befragt, sagte Christus: „Liebet eure Feinde; segnet, die euch fluchen; tut wohl denen, die euch hassen; bittet für die, die euch beleidigen und verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist."

Lasst uns mit dem Maßstab der Liebe, dem wahren Wesen von Gottes Sein, unsere Herzen prüfen. Ist unser Leben ein Aufblühen von Gottes Liebe? Sind wir bereit, einander in Liebe zu dienen? Halten wir unsere Herzen offen für die gesunden Ideen, die von außen kommen? Sind wir geduldig und tolerant gegenüber jenen, die anders sind als wir? Dehnen sich unsere Herzen aus mit der Schöpfung Gottes, sind wir bereit, die Gesamtheit Seines Seins zu umfassen? Bluten wir innerlich beim Anblick der Niedergeschlagenen und Bedrückten? Quälen uns die Qualen anderer? Beten wir für die kranke und leidende Menschheit? Wenn wir nichts von alledem tun, sind wir noch weit entfernt von Gott und der Religion, ganz gleich, wie hochtrabend und fromm unsere Beteuerungen klingen.

WIE INNEN, SO AUSSEN

Bei all unserem Verlangen nach Frieden haben wir versagt und hoffnungslos versäumt, der Sache von Gottes Frieden auf Erden zu dienen. Ziel und Mittel sind miteinander verknüpft, sie können nicht voneinander getrennt werden. Wir können keinen Frieden finden, solange wir ihn mit kriegsähnlichen Mitteln und mit Waffen der Zerstörung und Vernichtung zu erreichen suchen.

Mit dem Keim des Hasses in unseren Herzen – Vorurteile aufgrund von Abstammung, Herkunft und Hautfarbe, Gedanken politischer Macht und wirtschaftlicher Ausbeutung – arbeiten wir am Untergang des sozialen Gefüges, das wir so mühsam aufgebaut haben, statt für den Frieden unter den Menschen. Einen lebendigen Frieden, der aus gegenseitiger Liebe und Achtung geboren wird. Vertrauen und Eintracht hätten die Kraft, die Lage der Menschheit zu verbessern und die Erde in ein Paradies zu verwandeln, aber mit zunehmendem technologischem Fortschritt rückt diese Möglichkeit immer mehr in weite Ferne.

Wo liegt dann das Heilmittel? Ist die Krankheit gänzlich unheilbar? Nein, so ist es nicht. „Das Leben und das Licht Gottes" sind noch da, um uns zu helfen und uns in der Wildnis zu führen. Wir sehen diese Wildnis rund um uns herum, weil wir im Innersten unseres Herzens verwirrt sind und die Dinge nicht in ihrer richtigen Perspektive sehen. Die große äußere Welt ist nichts als eine Widerspiegelung unserer eigenen kleinen inneren Welt. Die Saaten der Uneinigkeit und Disharmonie im Grund unseres eigenen Gemüts tragen Frucht in und um uns, und zwar reichlich. Wir sind, was wir denken, und wir sehen die Welt durch die rauchgeschwärzten Gläser, die wir selbst ausgewählt haben. Das beweist einmal mehr, dass wir „das Leben und Licht Gottes" in uns noch nicht erkannt und noch weniger „Gott im Menschen" verwirklicht haben.

AN DER PERIPHERIE

Wir haben uns im Spiel des Lebens vom Zentrum entfernt. Wir spielen es nur an der Peripherie und sind niemals in die tiefsten Wasser des Lebens im Zentrum – in unserem eigenen Innern – eingetaucht. Deshalb finden wir uns dauernd im Strudel des wirbelnden Wassers an der Oberfläche gehalten.

In Wahrheit ist das Leben an der Peripherie unseres Seins nicht verschieden vom Leben am Zentrum unseres Seins. Die beiden sind in Wirklichkeit identisch, sehen jedoch verschieden aus, wenn das eine vom anderen getrennt ist. Daher das befremdende Paradoxon, dass das physische Leben, obwohl eine Offenbarung Gottes, voller Mühe und Unruhe, Sturm und Ungestüm, Zerstreuung und Zerrissenheit ist. In unserer Begeisterung und dem Hunger auf das äußere Leben auf dem Sinnenplan sind wir zu weit von unserem Mittelpunkt abgeirrt, nein, wir haben ihn gänzlich aus den Augen verloren und, noch schlimmer, wir sind von den Verankerungen unseres Schiffes abgeschnitten, und so ist es kein Wunder, dass wir auf dem Meer des Lebens hilflos hin- und hergeworfen werden. Ohne Steuer und ohne einen Kompass, der uns den Kurs anzeigt, sind wir Wind und Wellen ausgeliefert und können die Untiefen, Sandbänke und versunkenen Felsen, mit denen unser Weg gespickt ist, nicht sehen. In dieser schrecklichen Notlage treiben wir auf dem tosenden Strom des Lebens dahin – wohin? Das wissen wir nicht.

DAS LICHT GOTTES ERHÄLT ALLES

Nach alledem ist diese Welt jedoch nicht so schlecht, wie wir annehmen, und kann es auch nicht sein. Denn sie ist in Wahrheit eine Manifestation des Lebensprinzips des Schöpfers und wird durch Sein Licht erhalten. Seine Liebe ist die Grundlage von Allem. Die Welt mit ihren verschiedenen Religionen ist für uns Menschen geschaffen und wir sollten Nutzen daraus ziehen. Alles, was wir tun müssen, ist, die grundlegenden Lebenswahrheiten richtig zu lernen und zu verstehen, die in unseren heiligen Schriften dargelegt sind, und sie unter der Führung eines in Gott lebenden Heiligen gewissenhaft zu praktizieren.

Diese Schriften sind durch Gott-inspirierte Propheten entstanden, und darum können sie uns von einem Gott-berauschten Menschen oder einem Gottmenschen in ihrem wahren Sinn genau ausgelegt werden; er kann uns, indem er die scheinbaren gedanklichen Widersprüche in Einklang bringt, in ihre wahre Bedeutung einweihen und uns schließlich helfen, auf dem Gottespfad im Innern unserer Seele voranzukommen. Ohne eine solch praktische Führung außen und innen sind wir in dem magischen Zauber von Formen und Meinungen gefangen und können unmöglich die spirituellen Wahrheiten erfassen, die unter den verkrusteten Worten aus früheren Zeiten liegen und sich infolge der durch Verordnungen geregelten Formen, Formeln und Formalitäten der herrschenden Klasse versteinert haben.

DER KERN ALLER RELIGIONEN

Jede Religion hat drei Aspekte: *erstens* den traditionellen, der die Mythen und Legenden für die Laienbrüder enthält; *zweitens* die auf dem Verstand basierenden philosophischen Abhandlungen, um den Hunger der Intellektuellen zu befriedigen, die sich vor allem theoretisch mit dem Warum und Wofür der Dinge beschäftigen und die ethische Entwicklung, die für das spirituelle Wachstum so immens wichtig ist, betonen; und *drittens* den esoterischen Teil, den zentralen Kern in jeder Religion, der für die echten Wahrheitssucher bestimmt ist. Dieser letzte Teil bezieht sich auf die persönlichen mystischen Erfahrungen und Anweisungen der Gründer jeder Religion und anderer hochentwickelter Seelen.

Dieser dritte Teil, der als Mystik bezeichnet wird, ist der

Kern aller Religionen, der erforscht und für die Praxis und Erfahrung im Herzen verwahrt werden muss. Diese inneren, spirituellen Erfahrungen aller Weisen und Seher sind seit je her gleich. Sie handeln hauptsächlich vom Licht und Leben Gottes – gleichgültig, auf welcher Ebene. Und die Methoden und Mittel zum Erlangen direkter Gotteserfahrungen sind ebenso seit je her gleich. „Religiöse Erfahrung“, sagte Plotin, „liegt darin, die Wahre Heimat während des Exils zu finden.“ Und damit bezog er sich auf die Pilgerschaft der Seele durch die materielle Welt hindurch, für die das Reich Gottes eine verlorene Provinz ist.

DAS LICHT GOTTES ERLEBEN

Diese Philosophen haben nichts Neues gesagt. Sie haben nur auf ihre eigene Weise die altehrwürdigen Wahrheiten des *Para Vidya,* der Wissenschaft vom Höchsten, wiederholt, wie wir sie in kurzer und bündiger Form in allen heiligen Schriften der Welt finden. Zum Beispiel sagt uns die christliche Theologie: „Lerne zu sterben, damit du zu leben beginnen kannst.“ Oder Christus: „Wer sein Leben findet, der wird’s verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird‘s finden.“ Der heilige Prophet des Islam spricht von *al-mautu kibal ant-maut,* dem „Tod vor dem tatsächlichen Tod“.

So haben wir gesehen, dass das „Licht und Leben Gottes“ den gemeinsamen, einenden Boden bilden, auf dem sich alle Religionen begegnen; und wenn wir diese Rettungsleinen ergreifen würden, könnten wir lebendige Zentren der Spiritualität werden, ganz gleich, welcher Religion wir uns für die Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse und die Entwicklung unseres moralischen Gespürs verbunden fühlen.



Sant Kirpal Singh (1894 – 1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen“ erwarb er sich im Osten wie im Westen große Achtung und Sympathie.

RITUAL FÜR DEN ÜBERGANG

Die Seele über die Haut berühren

Von Martina Pahr

Die ganzheitliche Lomi-Massage aus Hawai'i wird in langer Tradition zur Unterstützung von Übergängen und Neuanfängen eingesetzt.

Ebenso, wie wir nicht nur aus Körper, sondern auch aus Geist und Seele bestehen, konstituiert sich die hawaiianische Lomi-Massage nicht nur aus Berührung, sondern auch aus Bewegung und Energiearbeit. Bei ihr wird nicht nur der Körper berührt, nicht nur an Muskeln und Faszien gearbeitet. Denn diese Struktur ist nur das Werkzeug, um in tiefere Ebenen unseres Seins zu gelangen: dahin, wo Blockaden sitzen, alte Ängste, ungesehene Gefühle. Und tatsächlich fühle ich mich bei der Lomi-Massage wie eine Leinwand, die mit kühnen Strichen und kraftvollen Farben bemalt wird, und ich spüre, dass meine Rolle als Leinwand bei diesem Akt des Malens nicht passiv, sondern überaus bewusst und aktiv ist. Die fließenden Bewegungen vermitteln mir das Gefühl, in warmem Wasser zu liegen, das mich mit großzügigen Wellen umspült und bewegt: behutsam, aber nachhaltig; mal zart, dann wieder dynamisch, alles in wahrlich „fliegendem" Wechsel. Mein Kopf wird frei und leicht; mein Körper zerfließt unter den Händen (und Unterarmen) der Masseurin.

Diese Massage ist nicht wie andere, und die sie mir verabreicht, ist tief mit deren innerstem Wesen vertraut. *Margareta Kappl* ist eine erfahrene Ausbilderin mit Praxis und Schule in München, die seit 21 Jahren die Techniken dieser uralten hawaiianischen Massageform im Kontext der Huna-Philosophie vermittelt.

VERSCHIEDENE STILE

Es gibt nicht nur die „eine" Lomi-Massage. Tatsächlich gibt es sehr viele verschiedene Stile, die aus alten Traditionen entstanden sind, weiterentwickelt und mit Einflüssen aus Europa oder Asien vermischt wurden. Zu den bekanntesten gehört der Stil von *Aunty Margaret Machado*, einer der ersten Hawaiianerinnen, die ihre sehr strukturierte Technik der „liebenden Berührung" außerhalb ihrer unmittelbaren Familie unterrichtet hat. Reinigung, ein wesentliches Element der Lomi, spielt bei ihrer Heilarbeit eine große Rolle.

Ein anderer Stil geht auf den US-amerikanischen Psychologen *Dr. Serge „Kahili" King* zurück, der zum Meister ausgebildet wurde und das uralte Wissen der Schamanen der hawaiianischen Inseln für die Neuzeit interpretierte. Er nannte seine Arbeit „Lomi Lomi Nui", um sie von anderen Formen der Lomi abzugrenzen.

Kahu Abraham De Cambre von Kawai'i, ein Kahuna, Hüter von heiligem Wissen und ein Meister auf seinem Gebiet, machte den Lomi-Tempelstil auf der ganzen Welt bekannt. Er war der erste, der Lomi Ke Ala Hoku oder „Kahuna-Bodywork", wie er den Tempelstil auch nannte, auch an Nicht-Hawaiianer weitergab, wofür er Anfang der 1960er Jahre auch kritisiert wurde. Dabei betonte er immer, dass es sich nicht um eine Massage im klassischen Stil handele, sondern um eine Arbeit mit Körper und Bewusstsein. *Sie ist ein Übergangsritual, das den Menschen hilft, sich von Altem zu verabschieden und sich auf das Neue einzulassen.* All diese Massagen nähren sich jedoch aus derselben Quelle, der Weisheit des alten Hawai'i und dem ALOHA-Spirit – dem Geiste von Frieden, Liebe und Harmonie.

EIN GESCHENK DES HERZENS

Margareta Kappl ist Schülerin von Kahu Abraham, der, wie sie sagt, durch seine Art und Arbeit ihr Herz berührt hat. Mit dem Herzen spricht sie einen Kernpunkt der hawaiianischen Lehre an. In der Philosophie von Huna ist alles miteinander verbunden, weshalb die Harmonie der Elemente untereinander so wichtig ist: Austausch und Ausgleich, Geben und Nehmen, das Leben mit der Natur und der Familie.

Vor einer Massage, wie vor jeder Heilungszeremonie, wird um den Segen für den Menschen, der damit bedacht wird, gebeten. Sie ist dann eine Liebesgabe, die von Herzen kommt und mit Hingabe dargebracht wird. „Die Entscheidung: ‚Ich trete an die Liege und lasse mich führen' ist wichtiger als der willentliche Vorsatz, zu helfen und sich als ‚großer Lominator' zu beweisen", erklärt die Ausbilderin. Wichtig sei allein, wer vor ihr liege, was sein Anliegen sei und sich diesem mit Respekt, Liebe und Intuition einzufühlen.

Wer die Massage gibt, stellt sich als Gefäß für höhere Kräfte zur Verfügung. Und dafür steht auch „Aloha", das weit mehr als ein Gruß ist, nämlich das wichtigste der so genannten Kahuna-Prinzipien. ALO bedeutet Vorderseite, HA bedeutet der Atem des Lebens; wenn man zur Begrüßung Stirn und Nase sacht aneinanderlegt, ist dies Ausdruck und Geste für: „Ich bin mir bewusst, dass wir beide den gleichen Atem des Lebens miteinander teilen und dass die Liebe uns verbindet." Aloha bedeutet, in Liebe und Frieden mit sich selbst und so auch mit den Mitmenschen zu sein. „Unsere engste Familie ist der eigene Körper", sagt Margareta, „gefolgt von dem, was uns umgibt, Natur, Menschen, Situationen. Mit allem können wir in Liebe umgehen."_

Die Kenntnisse von Huna und den Prinzipien sind wichtiger Bestandteil der Ausbildungen, denn die Art, wie man an die Liege tritt, ist stark geprägt von den Prinzipien und Werten der hawaiianischen Philosophie. Wenn man jemanden liebe- und respektvoll berührt, lernt man auch, sich selbst mit Liebe und Respekt zu begegnen. Und dann kann es durchaus geschehen, dass dank Huna die Menschen die Prinzipien erkennen, die in ihrem eigenen Leben und Wesen wirken.



Margareta Kappl erlernte den Lomi-Tempelstil samt Huna-Lehre bei Kahu Abraham de Cambra. Heute ist sie selbst Lomi-Ausbilderin.

> Aloha bedeutet, in Liebe und Frieden mit sich selbst und so auch mit den Mitmenschen zu sein.

METHODE UND WIRKUNG

„Lomi" bedeutet so viel wie kneten oder drücken mit den Händen. Doch ein Lomi-Ritual spricht den Menschen in seiner Gesamtheit an. Es kann nicht nur die Muskeln entspannen, sondern auch Blockaden lösen. Der Körper hält nämlich viel fest, was der Geist vergessen hat oder vergessen will: Traumata, Verletzungen, Hindernisse. So prägt er das Bild, das wir von uns selbst haben, und wirkt dadurch auf unsere Zukunft. Um sich der heilenden Energie zur Verfügung zu stellen, braucht es die Technik – so, wie ein Maler das Handwerk beherrschen muss, damit er seine Vision eines Kunstwerks erschaffen kann.

> Lomi ist ein Übergangsritual, das den Menschen hilft, sich von Altem zu verabschieden und sich auf das Neue einzulassen.

Bei der Lomi ist alles ständig in Bewegung, alles fließt. Ganz typisch sind die langen Streichungen, z. B. bei den sog. „Backstrokes" am Rücken, wo die Unterarme, eventuell sogar die Ellbogen, abwechselnd links und rechts eingesetzt werden, um ihn auf die tiefere Arbeit vorzubereiten. Das „Flying", auch Navigatoren- oder Fregattvogelschritt genannt, hilft dem Massierenden, nicht statisch zu bleiben, sondern in die Präsenz zu kommen und mit fließenden Bewegungen zwischen den Seiten zu wechseln. So „fliegt" man mit einer tänzerischen Bewegung voll Anmut über den Massierten, was die Gehirnhälften harmonisiert. „Wenn die Kraft aus den Beinen, aus der Bewegung heraus kommt, ist es keine Anstrengung", weiß Margareta. Man müsse die Technik „verinnerlichen und dann wieder vergessen". So kommt energetisch etwas in Fluss: „Dann kann es sein, dass plötzlich Massagestriche aus dem Moment heraus entstehen, die man so nie gelernt hat, die aber genau demjenigen entsprechen, der auf der Liege liegt." Die Lomi pulsiert, wie das Leben. Sie wechselt von links nach rechts, von Sanftheit zu Stärke, von langsam zu zügig.

Wie alle Massagen schenkt Lomi Entspannung wie auch Belebung; stärkt das Nervensystem, regt Lymphfluss, Durchblutung und Stoffwechsel an und bringt so die Lebensenergie wieder zum Fließen. Und mehr noch: Sie schafft wieder Zugang zum eigenen inneren Selbst. Sie hilft, das eigene Potential zu leben, sich selbst zu erkennen, Fokus und Gelassenheit zu stärken und eben besagte Harmonie zu erfahren.

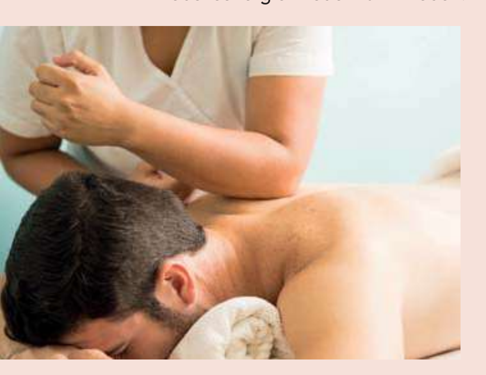
Die Lomi-Ausbilderin berichtet von zwei Situationen, die ihr die Wirkung der Massage besonders prägnant vor Augen führten: In dem einen Fall war es eine entkräftete Schwangere im sechsten Monat, die dasaß wie ein Häufchen Elend und nach eigener Auskunft und Ausstrahlung keine Energie mehr hatte. „Danach war sie wie ausgewechselt und sagte: ‚Ich kann jetzt Bäume ausreißen'", lacht Margareta. Und sie erinnert sich desweiteren an eine Frau, die wochenlang Stress mit ihrem Vermieter hatte, der die Miete enorm erhöhen wollte. „Sie hat die Lösung dieses Anliegens als Intention mit in die Massage genommen", so Margareta. Am selben Tag kam ein Anruf vom Vermieter, der ihr mitteilte, er werde die Miete nur gering erhöhen und sie könne in der Wohnung bleiben.

DAS GLEICHGEWICHT ALLER EBENEN

Oft wirkt eine Lomi-Behandlung regelrecht „Wunder", um etwas, das anliegt, anzustoßen. Sie kann die stärkende Hand im Rücken sein, die einen dazu bringt, den nächsten Schritt zu gehen. Dies ist möglich, weil durch eine Lomi-Massage das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele, das so genannte Pono, wiederhergestellt wird. Als Kahuna-Prinzip besagt Pono: „Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit." Es bedeutet, dass ein Traum mit der adäquaten Methode verwirklicht wird und diese, wenn sie nicht funktioniert, flexibel angepasst oder ersetzt wird; denn es gibt mehr als einen Weg. Dieses Prinzip findet in seiner Doppelung auch Eingang im Ritual der Vergebung: Ho'oponopono', was man locker übersetzen kann mit „eine Handlung in Ordnung bringen".

Deshalb wurde die Lomi traditionell bei Übergängen oder Initiationsriten eingesetzt: Beim Übergang vom Mädchen zur Frau, bei der Bekleidung einer neuen Position im Dorf, bei Heiraten. Auch heute hat sich wenig daran geändert, und tatsächlich finden viele Menschen in genau solchen Situationen ihren Weg zur alten hawaiianischen Heilung: ein freudiger Anlass, ein runder Geburtstag,

Kraftvolle „Backstrokes", dynamische Streichungen am Rücken mit den Unterarmen und Ellbogen, und der Druck auf Reflexzonen bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen.







Wechseljahre, einschneidende Erlebnisse wie Trennung oder Verlust, die Öffnung für etwas Neues, etwa beim Kinderwunsch… wann immer man das Gefühl hat, man könnte Unterstützung brauchen. Körper, Seele und Geist werden grundlegend von allem, was sie noch in der Vergangenheit festhält, gereinigt und so auf die nächste Phase vorbereitet. Ein ausgeglichener, gesunder Körper, der mit Geist und Seele in Harmonie ist, kann jede Transformation meistern.

Information & Inspiration

https://lomi-ausbildung.de/

Ein Lomi-Ritual spricht den Menschen in seiner Gesamtheit an.



Kahu Abraham de Cambre machte den Lomi-Tempelstil weltweit bekannt.

BUCHTIPPS:



Bruno Müller-Oerlinghausen,
Gabriele Mariell Kiebgis:
Berührung. Warum wir sie brauchen, und wie sie uns heilt
288 S., ISBN: 9783963660061
Ullstein Verlag,
Euro 18,-



Klaus Assmann
Lomi Lomi Nui
Softcover, 148 S.,
ISBN: 9783899014129
Aurum Verlag 2014
Euro 12,80

Eine vielschichtige Verbindung

RAUSCH & RITUAL

Von Christian Salvesen



Seit eh und je haben Menschen die berauschende Wirkung bestimmter Pflanzen zu nutzen gewusst – nicht bloß zum Vergnügen, sondern vor allem zum Heilen und zur geistigen Wegweisung. Ihr Einsatz ist bis heute bei den indigenen Völkern in rituelle Zeremonien eingebettet.

Nicht jeder Rausch hat mit einem Ritual zu tun, und umgekehrt kommen die meisten Rituale ohne die Verwendung von Bewusstseinsverändernden Substanzen aus.

Ein Ritual ist keine einmalige Spontanhandlung, sondern etwas durch bewusste Wiederholung Eingeübtes. Eine Art Beschwörung einer höheren Ordnung findet statt, körperlich, geistig, seelisch. Das Ritual fordert Aktion auf allen Ebenen. Tiefenpsychologisch betrachtet soll das Ritual *eine starke, emotionale Energie kanalisieren, abmildern, umsetzen und verfeinern.* Sex und Aggression sind selbst bei Tieren ritualisiert. Beim Menschen haben sie eine kulturelle Vielfalt an Ritualen hervorgebracht.

Wenden wir uns nun dem Rausch zu. Der Begriff ist vorbelastet, nicht wertneutral. „Schlaf erstmal deinen Rausch aus!" Da geht es um die Wirkung von zu viel Alkohol. Aber erst seit dem 17. Jh. hat das Wort „Rausch" diese Bedeutung. Eine weitere Assoziation mit meist negativer Bewertung ist der Drogenrausch. Marihuana, Opium, Heroin zählen zu den illegalen Drogen. Sie fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Sie verändern das Bewusstsein und werden daher auch „psychoaktiv" oder „psychotrop" genannt, wirken allerdings eher betäubend als Horizont erweiternd. – Nikotin und Alkohol sind bekanntlich hierzulande erlaubt. Sie stellen einen beträchtlichen Wirtschaftsfaktor dar und die Steuern bringen viel Geld in die Staatskasse. Was die gesundheitlichen und sozialen Folgen betrifft, sind sie jedoch kaum weniger schädlich als sogenannte harte Drogen wie Heroin und Kokain.

In vielen Fällen ist die Einnahme der berauschenden Substanz selbst bereits das Ritual bzw. ritualisiert. Vor allem bei indigenen Kulturen hat das Ritual die wichtige Funktion einer Regulierung und Einbettung in eine sinnvolle Ordnung. So werden in der Regel schädliche Folgen der Einnahme für Körper, Seele und Geist verhindert und ins Positive gekehrt. Darauf komme ich noch zurück. Verschaffen wir uns zunächst einen Überblick, wie bestimmte Rauschmittel in verschiedenen Kulturen und Kontexten rituell verabreicht wurden und werden.



KULTE UM WEIN UND BIER

Wein wird seit mindestens 6000 Jahren angebaut, vermutlich noch länger. Die Anfänge des Weinbaus liegen nachweislich in Mesopotamien und Vorderasien. Seitdem spielt er in vielen Kulturen eine zentrale und vielfältige Rolle. In einem Weinlexikon heißt es: „Wein war immer mehr als nur ein Genussmittel, sondern auch Arznei, Antiseptikum, Aphrodisiakum, Konservierungsmittel, Sorgentröster, Kraftquelle, Inspirationsmedium, Opfersymbol, Bestandteil bei Ritualen, Festen und Vertragsabschlüssen sowie in vielen Religionen ein heiliges Medium, mit dem man in mystischer Weise eine Beziehung zu Gott oder den Göttern herstellte." *(https://glossar.wein.plus/trinkkultur)*

In der griechischen Antike wurde Dionysos als Gott des Weines und der Ekstase verehrt. Die Mythen und Kulte um Dionysos – bei den Römern hieß er Bacchus – unterscheiden sich regional. Er ist keinesfalls nur ein lustiger, weinseliger Geselle, sondern vielmehr eine tiefgründige, auch tragische Figur.

Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche stellt das Dionysische als das Dunkle, Unberechenbare, Unbewusste dem apollinischen Prinzip der hellen Vernunft gegenüber. Tatsächlich wurden in Delphi, das allen Griechen als das größte Heiligtum galt, sowohl Dionysos als auch Apollo verehrt. In seinem Werk *Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik* zieht Nietzsche ein positives Fazit: *„Unter dem Zauber des Dionysischen schließt sich nicht nur der Bund zwischen den Menschen wieder zusammen, auch die entfremdete und feindlich unterjochte Natur feiert wieder ihr Versöhnungsfest."*

Vom 6. Jh. v. Chr. an fanden in Delphi regelmäßig im März und April die kleinen und im Herbst die großen Dionysien (Feste) zu Ehren des Gottes statt. Man brachte dem Dionysos Ziegenböcke zum Opfer, auch als Sühne, weil sie die Rebstöcke anknabberten. Es wurden große Wettbewerbe und Festzüge veranstaltet sowie Festessen mit übermäßigem Weingenuss. Der Rausch wurde als reinigendes Zeremoniell mit einer psychohygienischen Wirkung angesehen. Das Symposium (wörtlich: „geselliges Trinken") war in der Antike fester Bestandteil der Ess- und Trinkkultur. Es verlief nach bestimmten

mäßigenden Regeln, bot Musik, Dichtung, Spiele und gepflegte Konversation. Bei Platon finden die sokratischen Gespräche meist im Rahmen eines Symposiums statt.

Heute werden bestimmte Rituale rund um das Weintrinken empfohlen, die vor allem einem achtsameren Umgang dienen und Maßlosigkeit entgegensteuern. Das Entkorken, Verkosten, Schwenken im Glas, Riechen und Einatmen des Aromas, das Aussprechen eines Trinkspruchs, Anstoßen der Gläser – all diese kleinen Rituale dienen der Entschleunigung, erhöhen nachweislich den Genuss und verhindern übermäßigen Konsum.

Bier ist für den Beginn unserer Zivilisation womöglich noch grundlegender als Wein. Vor gut 10.000 Jahren schuf eine Gemeinschaft von Sammlern und Jägern in der Tempelanlage *Göbekli Tepe* in Südost-Anatolien über Jahrhunderte einen Ort für Rituale und gemeinsames Feiern, lange bevor die Jäger als Bauern sesshaft wurden oder gar in Großsiedlungen und Städten lebten. Dabei soll Bier eine zentrale Rolle gespielt haben. Der Münchner Evolutionsbiologe Josef Reichholf vertritt die These, dass am Anfang unserer Zivilisation der gemeinsame Bierrausch stand. Bier war viel leichter herzustellen als etwa Brot. Die damaligen „religiösen Experten" planten die Feste ganz gezielt auf eine kollektive Ekstase hin, ohne dass die Sache völlig außer Kontrolle geriet.

Alkohol stellt seit dem Industriezeitalter ein großes Problem dar – sein Suchtpotenzial und seine zerstörerische Wirkung auf Gehirn, Nerven und Leber machen ihn zu einer der gefährlichsten psychotropen Substanzen überhaupt. Vor allem sind es heute zunehmend sehr junge Menschen, die Alkohol konsumieren. Viele Kinder und Jugendliche glauben, dass Alkohol sie erwachsen, selbstbewusst, attraktiv, sexy oder mutig macht. Gefährliche Ausmaße hat das sogenannte „Komasaufen" angenommen. Dabei werden hochprozentige Getränke in kurzer Zeit heruntergeschluckt. Die Mutprobe endet zu oft im Krankenhaus oder sogar tödlich.

„Rauscherlebnisse zu kultivieren, statt sie auszugrenzen, dürfte ein Elementarinteresse aufgeklärter Gesellschaften sein."

(Jungaberle/Verres)

SET UND SETTING BEI LSD

Wenn es um die Einnahme starker psychotroper Substanzen wie LSD geht, dann ist es besonders wichtig, auf folgende Faktoren zu achten: In welchem seelischen Zustand befinde ich mich bzw. befindet sich der Proband? Stabil, instabil? In welchem Rahmen findet das Experiment statt? Ist der Raum sicher und vertrauenswürdig? Gibt es einen erfahrenen Leiter, einen verantwortlichen Begleiter? Sind medizinische Hilfen im Notfall garantiert?

Der LSD-Forscher Timothy Leary (1926-1996) prägte das Begriffspaar *Set* (mind set) und *Setting* und achtete bei seinen Versuchen, die er anfangs sogar an seiner Universität durchführte, streng darauf, dass die optimalen Voraussetzungen gewährleistet waren. Im Unterschied zu Aldous Huxley, der bereits 1953 mit Meskalin experimentierte und davon in seinem berühmten Buch *Die Pforten der Wahrnehmung* berichtete, wollte Leary nicht nur einer kulturellen Elite, sondern allen Menschen die befreiende und therapeutische LSD-Erfahrung ermöglichen.

Einer der ersten, die LSD therapeutisch einsetzten, war Stanislav Grof. Bereits Mitte der 50er Jahre erhielt er von Albert Hofmann, dem Entdecker des LSD, für seine Arbeit an der psychiatrischen Forschungsanstalt in Prag LSD 25. Nachdem er viele LSD-Sitzungen als Medizinstudent begleitet hatte, durfte er schließlich selbst die Erfahrung machen.

Es begann, wie er in seinem Buch *Impossible – Wenn Unglaubliches geschieht* beschreibt, mit einer „phantastischen Show von abstrakten und geometrischen Bildern in unglaublichen Farben, die sich in raschen, kaleidoskopischen Sequenzen entfalteten." Bald folgten „Emotionen, Visionen und erhellende Einsichten in mein Leben und die Existenz überhaupt... Diese Erfahrung ging so tief und war so erschütternd, dass sie mein bisheriges Interesse an der freudschen Psychoanalyse sofort verblassen ließ." Nach drei Stunden, als die Wirkung des LSD ihren Höhepunkt erreicht hatte, wurde Grof den schneller und langsamer werdenden Blitzen eines riesigen stroboskopischen Lichtes ausgesetzt, während die Wirkung über Elektroden an seiner Kopfhaut mit dem EEG gemessen wurde. „Ich hatte das Gefühl, dass ein göttlicher Blitzstrahl mein bewusstes Selbst aus meinem Körper



Manche mongolischen Schamanen nehmen Wodka und Fliegenpilz ein.

katapultierte. Mein Bewusstsein dehnte sich mit unvorstellbarer Geschwindigkeit aus bis in kosmische Dimensionen. Es gab zwischen mir und dem Universum keinerlei Grenzen oder Unterschiede mehr.“ Seit dieser psychedelisch-mystischen Erfahrung widmet Stan Grof sein Leben dem Studium außergewöhnlicher Bewusstseinszustände. Er nannte sie später „holotrop“ (griechisch: zur Ganzheit hin fortschreitend).

In einem Interview sagte er mir: „Es geht bei diesem Ansatz immer darum, die holotropen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Sie dürfen nicht für sich als Ausnahmezustand stehen, sonst kommt es zu einer Spaltung. Deshalb praktizieren wir am Ende der psychedelischen und holotropen Sitzungen das bewusste Erleben jedes Moments des Alltaglebens: Einen Sonnenuntergang oder ein gemeinsames Essen oder eine bestimmte Musik ganz und gar genießen.“

Seit Anfang der 70er Jahre wurden in den USA und bald weltweit strenge Gesetze erlassen, um den Konsum psychotroper Substanzen zu unterbinden. LSD fiel zusammen mit etlichen völlig anders gearteten Rauschmitteln wie Heroin unter das Betäubungsmittelgesetz. Hans Cousto bemerkt dazu: „LSD bewirkt haargenau das Gegenteil von dem, was man von einem Betäubungsmittel (Anästhetikum) erwartet.“

AYAHUASCA: DAS SCHAMANISCHE RITUAL

Schamanen haben in Stammeskulturen bis heute eine wichtige Funktion als Heiler, Ratgeber und gelegentlich auch als Reiseführer in eine übernatürliche Welt. Meist verwenden Schamanen eine gleichmäßig geschlagene Trommel und/oder einen monotonen Singsang, um ihre Patienten oder sich selbst in Trance zu versetzen. Zu den Ritualen gehört in einigen indigenen Kulturen auch die Einnahme psychoaktiver Substanzen. Manche mongolischen Schamanen nehmen Wodka und Fliegenpilz ein. Einige Indianerstämme Nordamerikas dürfen offiziell ihre Peyote-Zeremonien feiern. Der Peyote-Kaktus enthält das Halluzinogen Meskalin. Und im Amazonasgebiet wird schon lange Ayahuasca zur Bewusstseinserweiterung eingesetzt.

Seit den 80er Jahren hat sich die erstaunliche Wirkung des bitteren Tranks – eines Suds aus einer Lianen-Pflanze und den Blättern eines Kaffeestrauches – auch in den USA und in Europa herumgesprochen. Bei den Stämmen in Amazonien haben sich die verschiedenen Ayahuasca-Gemeinden als Kirchen organisiert. Bei weitem überwiegen die positiven Berichte, wonach Einheimische durch Ayahuasca-Rituale von Trunksucht, Depression, Aggression oder Lethargie geheilt worden sind und zu verantwortungsvollen,



bodenständigen Mitgliedern der Gemeinschaft wurden.

Der niederländische Philosoph Govert Derix trank Ayahuasca erstmals 1990 und war von der Wirkung begeistert. Er reiste in entlegene Gebiete des brasilianischen Urwalds, trank den Tee in Verbindung mit den Ritualen verschiedener religiöser Gruppen, interviewte viele „Ayahuasqueiros“ – Meister und Schüler, für die der Tee eine radikale Veränderung ihres Lebens bedeutete. „Auf die Frage, warum Menschen *Vegetal* (Ayahuasca) trinken, soll Meister Gabriel geantwortet haben: ‚Um sterben zu lernen'“, schreibt Derix in seinem Buch *Ayahuasca, eine Kritik der psychedelischen Vernunft.*

Auch in Deutschland gibt es Gruppen, die – zum Teil unter Anleitung eines eigens aus Südamerika geholten Schamanen – gelegentlich Ayahuasca-Zeremonien durchführen.

AKADEMISCHE STUDIEN IN RITUALDYNAMIK

„Der im Sommer 2002 in Heidelberg eingerichtete Sonderforschungsbereich 619 *Ritualdynamik – soziokulturelle und historische Prozesse im Kulturvergleich* will Rituale in so verschiedenen Lebenswelten wie der griechischen Antike, bei taiwanesischen Ureinwohnergruppen oder im Internet erforschen. Als medizinisch-psychologisches Projekt will unsere Studie die Gebrauchsmuster von Drogen prospektiv beschreiben. Neben einer kulturwissenschaftlichen Zielsetzung sollen dabei auch die Sozialtechniken beim Umgang mit psychoaktiven Substanzen hinsichtlich ihrer Gefahren oder eines möglichen kontrollierten Umgangs mit Drogen beurteilt werden. Es geht darum, Grundlagen zu erweitern, um die Suchtprävention zu verbessern. Als Droge gilt uns dabei jede Substanz, die eine wahrnehmungs- und erlebensverändernde Wirkung hat.“ So schreiben Dr. Henrik Jungaberle und Prof. Dr. Rolf Verres von der Abteilung Medizinische Psychologie der Psychosomatischen Universitätsklinik Heidelberg in ihrem Aufsatz „Rituale des Rausches“.

Tiefenpsychologisch betrachtet soll das Ritual eine starke, emotionale Energie kanalisieren, abmildern, umsetzen und verfeinern.





Der Konsum von psychotropen Substanzen in unserer Gesellschaft ist nach Einschätzung der beiden Mediziner heute vielschichtiger und viel stärker als in den 60er und 70er Jahren. Sie sehen eine Möglichkeit der Prävention sowie der Eindämmung der schädlichen Folgen in einem *gezielten Einsatz von Ritualen.* Die Beobachtung und Analyse verschiedener Gruppen – z. B. Konsumenten von Ecstasy in Clubs und von Alkohol auf Partys – hat gezeigt, welche Rituale geeignet sind, um Achtsamkeit zu erzeugen.

Fazit der Medizin-Psychologen: „Rauscherlebnisse zu kultivieren, statt sie auszugrenzen, dürfte ein Elementarinteresse aufgeklärter Gesellschaften sein. Denn es ist langfristig nicht sehr intelligent, ungewollt stetig wiederkehrende Sequenzen drogenbezogener Protestkulturen zu fördern. Auch für die Präventivmedizin der Zukunft dürfte etwa die *Substitution von Drogen durch nicht-pharmakologische Stimuli* ein vielversprechendes Konzept sein. Es sei beispielhaft auf die vielfältigen Möglichkeiten der Musiktherapie verwiesen, außergewöhnliche Bewusstseinszustände auszulösen, die sich von Drogenwirkungen kaum unterscheiden."



Information & Inspiration

Stanislav Grof: Impossible. Wenn Unglaubliches geschieht. Das Abenteuer außergewöhnlicher Bewusstseinserfahrungen (Kösel, 2008)

Govert Derix: Ayahuasca, eine Kritik der psychedelischen Vernunft. Philosophisches Abenteuer am Amazonas. (Nachtschatten Verlag, 2004)

Hans Cousto: „Drogeninduzierte und andere außergewöhnliche Bewusstseinszustände" unter: www.eve-rave.net/abfahrer/kultur.sp?text=3&page=2#kap4

Ritualdynamik: ritualdynamik.uni-hd.de

Aufsatz Jungaberle/Verres unter: uni-heidelberg.de/presse/ruca/ruca03-2/ritu.html



visionen.com
ISSN 1434-1921 I E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND I A: € 6,50 I CH: SFR. 9,00 I L: € 6,90
VISIONEN
SPIRIT & SOUL
DEZEMBER / JANUAR 2021
Visionen. Rituale
EXTRA:
RITUAL-
KALENDER
Rituale
Nur eine leere Form?
MENSCH UND WELT IM GRUNDE DOCH GUT
Essen für die Psyche
Kung Fu-Nonnen im Gespräch
WEIHNACHTEN UNVERPACKT
EXTRA: ASTRO-SPECIAL 2021
VISIONEN
Jahres-Horoskop 2021
DER GLOBALE TREND 2021
EXTRA
Dein
Jahres-Horoskop
2021

DER RITUAL-KALENDER – 24 Erfüllungen bis Weihnachten

*Zwei Expert*innen für Visionssuche und Feuerlauf, eine Schamanin und ein Benediktiner, eine Lebensfreude-Beraterin und eine VISIONEN-Redakteurin verraten ihre liebsten kleinen Rituale, Übungen, Rezepte. Jeder Tag der Adventszeit bekommt eine erfüllende Gelegenheit. VISIONEN wünscht ein* ***Frohes Probieren.***



Begrüßen

„Guten Morgen, ihr Wesen – guten Tag alles, was jetzt hier ist!" Das habe ich mit meiner Tochter gemacht, als sie klein war. Es ist wunderbar, wirklich *jedes* zu begrüßen: „Hallo Tag, hallo Baum, hallo Wiese, hallo Fliege, hallo Schmetterling, hallo Bach, hallo Straße, hallo Tür, hallo Tisch, hallo Schrank, hallo Mensch den ich nicht kenne, hallo Auto, hallo Himmel, hallo Wolke, hallo Katze..."

Ankommen

Nimm dir Zeit für einen Spaziergang. Gehe eine Zeit lang und dann suche dir eine Stelle, an der du allein mit dir bist. Bleibe stehen und frage dich: Bin ich jetzt bei mir selbst angekommen? Wo bin ich jetzt angekommen? Dann stell dir vor, du gehst zu dir durch den Lärm des Alltags, kommst bei dir an, wirst ganz still. Genieße es, bei dir zu sein.

Wünschen

Rufe wesentliche Dinge in dein Leben (Wohnung, Partner*in, Arbeit), indem du sie dir so freundlich und konkret wie möglich vom Universum wünschst. Sprich es aus oder schreibe es auf – ganz genau. Sei ehrlich, wünsche groß, du darfst es! Formuliere positiv, ohne ‚vielleicht', lade Zeug*innen dazu, zünde eine Kerze an… Stell deinen Wunsch (gemalt, getont, geschnitzt…) an einen für dich bedeutsamen Ort.

Der Barbara-Zweig

Der 4. Dezember ist der Tag der heiligen Barbara, die vom eigenen Vater enthauptet wurde, weil sie sich weigerte, ihren Glauben aufzugeben. In ihrer Zelle brachte sie einen verdorrten Kirschbaum-Zweig zum Erblühen und sah darin ein gutes Omen für sich und ihren Glauben. Stelle Obstbaum-Zweige mit Knospen in eine Vase. Schau, ob die Knospen bis Weihnachten erblühen.

Goldene Milch

Um dich von innen zu wärmen und zu stärken, vermische alle Zutaten und erwärme deinen Trunk dann sanft, ohne ihn zum Kochen zu bringen: *300 ml ungesüßter Haferdrink; 1/2 TL Kurkumapulver; 1/2 TL Ingwerpulver; 1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer; 1/4 TL Ceylon-Zimt; 1/2 TL Kokosöl;* nach Belieben süßen, z.B. mit Ahornsirup oder Agavendicksaft. Genieße deine Tasse voll goldener Farbe, würziger Schärfe und exotischem Geschmack.

12

Wurzeln schlagen
Lass von dem Stuhl, auf dem du sitzt, in deiner Vorstellung tiefe Wurzeln in die Erde gehen. Wie ein Baum, dessen Wurzeln seit Jahrzehnten stark und weit in die Erde wachsen. Verankere dich so, bevor du eine neue Aufgabe angehst – wenn du dich getragen fühlen möchtest. Du bist ein Kind von Mutter Erde.

8

Maria untadelig
Setze dich still hin und gehe durch das Chaos deiner Gefühle, durch deinen Ärger, deinen Neid, deine Eifersucht, deine Angst, deine Traurigkeit, durch deine Schuld hindurch bis zum Grund deiner Seele. Stell dir vor, unter all dem inneren Chaos in dir ist ein Raum der Stille. Dort bist du rein und unbefleckt. Genieß dieses Reine in dir. Auf dem Grund deiner Seele ist etwas Klares, das dich deine eigene Würde spüren lässt.

6

Spenden
Der Nikolaustag stellt dich einmal mehr vor die Frage: Wo kann ich Bedürftigen helfen, wo kann ich Gutes tun? Mache dir die vielen Gaben bewusst, die das Universum dir bereitstellt, und überlege dir, was und wieviel davon du mit anderen teilen möchtest, um ihnen das Leben etwas leichter zu machen. Nicht nur Geld oder Dinge, auch Zeit und deine Fähigkeiten kannst du anderen schenken. Entscheide dich und werde aktiv.

7

Auf-Wachen
Stehe achtsam auf in den neuen Tag. Wasche dich achtsam. Genieße es, dich zu reinigen. Frühstücke achtsam und genieße jeden Bissen. Achte auf die Menschen, denen du begegnest. Achte auf die Schritte, die du tust. Geh nicht einfach nur von einem Punkt zum anderen. Achte, was du beginnst, was du beendest.

10

Schwellengang
Nimm dir Zeit in der Natur. Lege dir eine Schwelle, gehe bewusst darüber. Tauche ein in eine Welt ohne Ziel und Zeit, lass alles los, sei mit dir und der Natur. Gehe in Kontakt mit den Tieren und Pflanzen, mit den Wesen des Waldes, den Wesen der Wiesen und Gewässer. Stelle deine Frage, falls du eine hast – sei aufmerksam. Vielleicht steigt die Antwort unerwartet auf in dir, vielleicht siehst oder hörst du etwas… Komm zurück über die Schwelle.

9

Segnen
Mein Vater hat mir das Kreuzzeichen auf die Stirn gezeichnet – früher jeden Abend vor dem Einschlafen, später wann immer ich gegangen bin, z. B. auf Reisen. Tue ich das bei meiner Tochter, nimmt sie es mit einem erfüllten Lächeln an. – Gib deinem Kind so ein Zeichen mit in die Schule, deiner Partner*in mit zur Arbeit: leg deine Hand auf ihren Kopf oder kurz aufs Herzchakra.

11

Adventsschmuck sammeln

Laufe offen durch den Wald, sammle achtsam Zweige, Bucheckern in einem Korb. Verbinde dich mit allem, was du mitnimmst, lass symbolisch etwas zurück: ein Haar von dir, ein liebevolles Dankeschön, ein Stück Apfel, eine Kaffeebohne… Wenn du einen Zweig pflücken willst, geh in dich, nimm Kontakt auf und schau, ob er gerne gegeben wird. Wenn nicht, lauf weiter.

13

Erd-Körper

Nimm dir Zeit für eine ungestörte innere Reise. Schließ die Augen, spür in deinen Körper. Erlebe seine Kraft, seinen bewegten Atem, seine Hingabe an den Boden, seine stabile Aufrichtung zum Himmel. Knochen, Muskeln, Sehnen richten dich auf. Dein Herz lässt dein Blut fließen wie die Gewässer der Erde. Es schlägt, egal, was ist. Du hast alles in dir, was lebendig macht.

18

Last Minute-Geschenke

Dafür musst du kein Profi sein. Wenn dir die Vorbereitung darauf Freude bereitet, ist es genau die richtige Wahl: *1. (Hand-/Rücken-)Massage; 2. Radtour auf einem Tandem; 3. Ausgefallenes Müsli-Buffet als Brunch; 4. Wohnzimmerkonzert von dir oder einem befreundeten Musiker; 5. „Workshop" mit deinen persönlichen Insider-Tipps: Mode, Beruf, Tee, exotische Gerichte – was kennst oder kannst du gut?*

17

Danken

Schau dich in deinem Leben um, in deinem Alltag, in deinen Beziehungen und nimm dir Zeit zu danken. Du kannst das aufschreiben oder aussprechen oder denken, du kannst jemandem direkt danken. Das muss nichts Großes sein. Schaue auf die unscheinbaren Dinge, die so selbstverständlich erscheinen. Lass sie neu und golden erstrahlen in deinem Alltag. Werde dir bewusst, wie reich du bist!

14

Umarm' dich

Manchmal ist das Einzige, was du gerade brauchst, eine Umarmung. Die wichtigste Umarmung ist die, die du dir selber schenkst, indem du dich selbst voll und ganz annimmst – mit all deinen Ecken und Kanten. Drücke das, was dir nicht gefällt. Umarme heute genau diese Facetten von dir. Lass sie *da* sein, lass sie *raus*, – lass sie *los*, wenn sie weiterziehen möchten. Doch auch mit ihnen bist du genau „richtig".

15

Vergeben

Ärgert oder verletzt dich etwas, forsche *in dir* nach dem, was der äußere Ärger spiegelt: Ist jemand über deine Grenzen gegangen? Forsche danach, wo *du* Grenzen anderer verletzt hast und erlöse diesen Teil *in dir* mit den vier Sätzen: *Es tut mir leid – Bitte verzeih mir – Ich liebe dich – Danke.*

16

Du bist Licht

Setz dich vor eine brennende Kerze und stell dir vor, du selbst bist Licht. Deine Augen sind rein, Licht geht aus von ihnen. Schau auf die Menschen, ohne sie zu bewerten, ohne sie zu vereinnahmen. Sieh die Schönheit in jedem Menschen. Von deinen Augen geht ein Licht aus. Wo du Menschen begegnest, lässt du es heller werden in ihrem Leben.

19

Geschenke verpacken

Du hast das Geschenk für einen geliebten Menschen schon gemacht oder besorgt? Pack es nicht in Müll ein! Sei achtsam und einfallsreich: Falte aus Fotokarton eine passende Schachtel mit Deckel. Oder wickele das Geschenk in Furoshiki-Technik in ein hübsches Tuch. Selbstgebackenes kommt in eine schöne Dose oder ein Glas, verziert mit Schleife aus Bast und Namensanhänger.

Der andere Weihnachtsbaum
Du holst den Weihnachtsbaum in dein Haus, um eine Wohnstatt für die Naturgeister zu schaffen – solange es draußen unwirsch und kalt ist. Womit du den Baum schmückst, ist eine Gabe an die Naturgeister aus der ‚Anderswelt' – Äpfel, Nüsse und Kekse, Stroh-Sterne und Girlanden aus Hagebutten.

20

Energetischer Hausputz
Sammle dich, entzünde Räucherwerk, verteile den Rauch von der Haus- und Wohnungstür an. Räuchere von da Raum für Raum und bitte: „Möge dieser Rauch die Räume reinigen und schützen." Öffne die Fenster, schick die verbrauchten Energien hinaus. Was nicht förderlich ist, soll gehen. Wieder an der Wohnungstür öffne sie und schick mit dem Rauch auch dort hinaus, was nicht zu dir, deinen Lieben, deinem Leben gehört.

23

22

21

Sonnwend-Feuer
Mach ein kleines Feuer. Nimm ein schönes Papier. Halte das Papier an dein Herz und spüre, was du loslassen möchtest: Schreib es auf das Papier. Verbrenne es. Lade das Neue ein.

Sonnwend-Weihnacht
Wird das Licht wieder größer (die Tage länger), zünde eine Kerze an, setze dich davor. Lege eine Hand auf dein Herz und spüre dein inneres Licht. Wofür brennt es? Wie hell leuchtet es? Welches Licht willst du in die Welt tragen – hinaus über dein Herz, über deinen Körper in die Welt? Sag Danke und puste die Kerze aus.

24

Begegnung
Stelle dir jedes Mitglied deiner Familie vor. In jedem ist ein guter Kern, in jedem steckt die Sehnsucht, gut zu sein. In jedem ist ein heiliger, ein heilender Raum, wo jeder Mensch heilig und einmalig und ursprünglich ist. Stelle dir so jede und jeden aus deiner Familie vor und verneige dich dabei tief. Und später, wenn du mit ihnen sprichst, verneige dich innerlich.

Inspiriert von:

Ute Maria Heilmann, www.WegedesHerzens.de
Sanne Straub, sanne-rituale.de
Anselm Grün, Dein Licht schenkt uns Hoffnung, Vier Türme 2020
Vera Griebert-Schröder, Schamanische Alltagsrituale, GU 2019
Karima Stockmann, 24x Ich bin ganz bei mir selbst, Groh 2020
ISBN 978-3-8485-2388-7, Euro 13,-



▸2 EXTRAs: 33-Plätzchenrezepte & Bücher-Special◂

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

33 Lieblings-plätzchen

Ohne Ei - vegetarisch & vegan



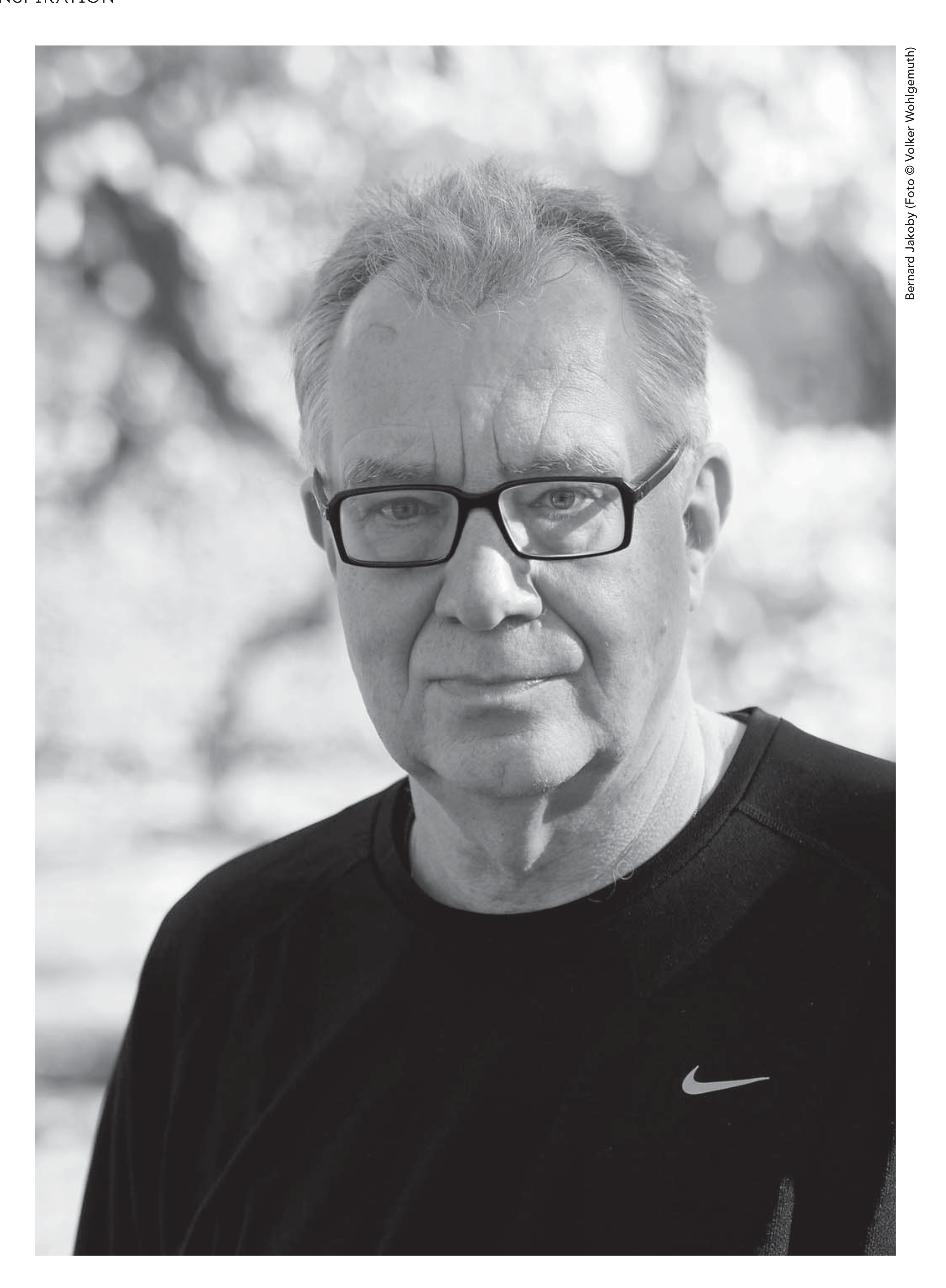
„Welche Plätzchen knabberst du am liebsten?“ Die Frage zaubert Glanz in die Augen, ein Lächeln leuchtet im Gesicht auf. Erinnerungen an liebe Menschen werden wach, an gesellige Momente im Freundeskreis, an behagliche Abende auf dem Sofa. Die Macher*innen von VISIONEN antworteten spontan und aus dem Herzen heraus. Diese Auswahl von ihren 33 Lieblingskeksen zeigt: Knuspern und Knabbern ist auch für Vegetarier und Veganer ein Genuss. Findest du in dieser Sammlung auch dein Lieblingsplätzchen?

Gleich als PDF bestellen oder als EXTRA im Heft VISIONEN 6/2020 www.visionen-shop.com





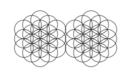




Bernard Jakoby (Foto © Volker Wohlgemuth)

IN LIEBE VERBUNDEN
UNSTERBLICHE KINDERSEELEN

Bernard Jakoby im Gespräch mit Tina Engler



Die Seele stirbt nie, sie reist nur weiter. Davon ist der bekannte Sterbeforscher und Bestsellerautor Bernard Jakoby überzeugt – und schenkt damit auch trauernden Menschen Hoffnung, die viel zu früh ihre Kinder verloren haben.

Vor zwei Jahren riss mich ein Anruf meiner Freundin Claudine aus meinem Alltag… Ihre 13-jährige Tochter Paulette sei verstorben. Plötzlich, mitten aus dem Leben gerissen, durch einen anaphylaktischen Schock. Der Teenager hatte auf der Konfirmation einer Freundin ein Stück Apfelkuchen gegessen. Anscheinend waren Nüsse im Teig, für Menschen wie Paulette, mit einer lebensbedrohlichen Allergie, das Todesurteil, denn sie hatte ihre Tabletten nicht dabei, um diesem Nahrungsmittelschock entgegenzuwirken. Und von einer auf der anderen Sekunde, war nichts mehr, wie es war. Ein bleiernes Tuch, gewebt aus Schwermut und Fassungslosigkeit, hing über der Familie und erstickte jede Hoffnung, jegliche Freude. So erging es auch meiner Freundin Gloria in Italien. Ihr Sohn Sebastian lag, nach einem schweren Moped-Unfall, über einen Monat im Koma. Auch der 16-Jährige überlebte nicht. Was zurück bleibt, sind Trauer, Wut, Unverständnis und die ewige Frage nach dem Warum. Viel zu früh, viel zu schnell wurde das geliebte Kind genommen. Manchmal nach langer schwerer Krankheit, manchmal ohne jegliche Vorwarnung.

Mir ging es in diesen Momenten wie so vielen Anderen. Ich wusste nicht, wie ich reagieren sollte, ich fühlte mich hilflos. In dieser Situation scheint kein einziger Satz Trost zu spenden, nicht eines meiner Worte schafft Erleichterung oder macht den Verlust erträglicher.

Pionierin der Sterbeforschung

Für viele ist es fast undenkbar, sich zu Lebzeiten überhaupt mit dem Tod und dem Prozess des Sterbens auseinanderzusetzen – die meisten weichen dem Thema aus, weil es uns unsere eigene Endlichkeit bewusst macht und man nur zu gern die Augen davor verschließen möchte, dass unsere Zeit hier, in unserem menschlichen Körper, in diesem Leben auf der Erde, begrenzt ist. Aber Kinder und Tod? Daran wagt sich kaum einer.

Als eine der Ersten beschäftigte sich die amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross schon in den 1960er Jahren mit Nahtoderfahrungen und damit, wie Kinder sterben. Jahrzehnte später besuchte sie Kinderhospize, führte Gespräche mit Kindern, die auf der Schwelle zum Tod standen. Daraus entstand 1984 ihr Buch „Kinder und Tod". Durch verschiedenste Erfahrungsberichte zeigte sie auf, dass – und darin gehen heute viele Mediziner und Sterbeforscher mit ihr einig – der physische Körper zwar die Welt verlässt, jedoch eine Energie übrig bleibt, die für die Hinterbliebenen spürbar ist und Hoffnung schenken kann.

Die Seele ist unsterblich

Hoffnung zu schenken, genau das ist auch das Leitthema des mittlerweile 63-jährigen, in Berlin lebenden bekannten Sterbeforschers Bernard Jakoby. Elisabeth Kübler-Ross inspirierte den gebürtigen Cloppenburger schon in jungen Jahren, sich näher mit dem Tod auseinanderzusetzen. Während seines Studiums in Literaturwissenschaften, Englisch und Deutsch näherte er sich auf unterschiedlichste Weise dem für ihn faszinierenden Bereich, sei es als Schwerpunkt in Barockgedichten oder in angelsächsischer Literatur. Mittlerweile ist er international als Experte anerkannt und hat über 20 Bücher zum Thema verfasst. Er reist durch ganz Europa, um in Seminaren und Workshops darüber zu berichten, und berät Trauernde in dem herausfordernden Prozess des Annehmens. Vor kurzem wurde sein Buch „Unsterbliche Kinderseelen" veröffentlicht, in dem er sich auf einfühlsame und Hoffnung spendende Weise dem Tod von Kindern und Jugendlichen widmet. Der positiv stimmende Ratgeber über die Abenteuer der menschlichen Seelenreise vermittelt nicht nur eine völlig neue Sichtweise auf die Wirklichkeit, sondern lässt auch den Gesamtzusammenhang unseres Lebens in neuem Licht erscheinen. Wir trafen den Autor in seiner Wohnung in Berlin-Charlottenburg zum persönlichen Gespräch:

> **„Kinderseelen, die ihren Körper verlassen haben, behalten ihre Präsenz und sind mit denen, die sie lieben, für immer verbunden.“**

Was hat Sie dazu gebracht, sich so intensiv mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen?

1990 ist meine Mutter gestorben, ich hatte die Nacht über bei ihr gewacht und mein Bruder hatte mich dann abgelöst. Ich wollte zurück ins Krankenhaus, stand an einer Ampel und spürte plötzlich, wie die Seele meiner Mutter in mich fuhr und sanft mein Herz berührte. Es war, wie sich später herausstellte, genau der Zeitpunkt ihres Todes. Dieses Erlebnis war ausschlaggebend für meinen weiteren Lebensweg. Vier Jahre lang hatte ich beide Elternteile parallel in ihrem Sterben begleitet. Beide sind dem Krebs im selben Jahr erlegen. In dieser Zeit habe ich viel über das Sterben nachgedacht.

Bereits 1979 fiel mir das Buch von Dr. Raymond A. Moody „Leben nach dem Tod“ in die Hände. Er war der erste, der seine faszinierenden Berichte über Nahtod-erfahrungen von Menschen sammelte und veröffentlichte. Danach verschlang ich alles, was ich an Informationen über den Tod, Nahtod, Reinkarnation und Seelenwanderung finden konnte. Ich beschäftigte mich mit den Ansätzen unterschiedlichster Religionen und war begeistert von den Erkenntnissen und Forschungsergebnissen von Elisabeth Kübler-Ross, Ian Stevenson oder auch Michael Newton und Brian Weiss.

Wie wird man Sterbeforscher?

Ich glaube an das Gesetz der Resonanz. Als ich 1994 nach Berlin kam, weil mir Oldenburg zu klein erschien, um mich in dem Bereich weiterzuentwickeln, landete ich in einer esoterischen Buchhandlung. Hier hielt ich meine ersten Seminare zum Thema „Tod“ ab, dann fügte sich im Lauf der Jahrzehnte alles nach und nach. Ich sehe es als meine Berufung, Menschen dabei zu unterstützen, ihre schmerzvollen Verluste zu verarbeiten, indem sie verstehen, warum der Tod zum Leben gehört.

Gerade haben Sie Ihr neues Buch „Unsterbliche Kinderseelen“ veröffentlicht, worum geht es?

Ich beschäftige mich sehr viel mit den Ergebnissen der internationalen Sterbeforschung, mit Nahtoderlebnissen, mit dem Sterbeprozess an sich. Durch Rückführungen, Hypnose oder Meditation kann es gelingen, Zugang zu den verschütteten Erinnerungen früherer Leben zu erlangen. Durch meine Beratungsarbeit werden sehr viele reale Geschichten an mich herangetragen. Die Menschen berichten von ihren Erfahrungen, und immer wieder geht es dabei um den Verlust von ihren Kindern, den sie nicht verarbeiten können, weil die Trauer und der Schmerz zu tief sitzen. Doch mittlerweile gibt es unzählige seriöse





Berichte von renommierten Medizinern und Wissenschaftlern, die aufzeigen, dass selbst kleine Kinder sich an frühere Erlebnisse aus vergangenen Leben erinnern können, dass ihre Seelen verschiedene Körper durchwandern und das etwas von ihnen bleibt, wenn ihre physische Hülle die Welt verlässt.

Was ist denn die Seele überhaupt?

Jede Kultur vertritt unterschiedliche Auffassungen, die auch religiös verankert sind. Doch unabhängig davon wurden Körper und Seele schon im Altertum als getrennte Instanzen dargestellt. Der Körper ist die Hülle, erst durch die Seele wird man lebensfähig. Die Seele ist die pure Lebenskraft und verinnerlicht ein endloses Bewusstsein, deshalb ist es ganz natürlich, dass auch Kinder, die verstorben sind, dennoch immer da sind.

Woher nehmen Sie diese Erkenntnisse?

Der Psychologe Michael Newton führte innerhalb von vierzig Jahren Tausende von Menschen durch eine eigens von ihm entwickelte Hypnotherapie in das Leben zwischen den Leben. Erstaunlich war dabei, dass all ihre Aussagen überraschend übereinstimmten, sobald sie durch die Hypnose in ihr Überbewusstsein gelangten; das ist der Bereich, in dem alle Erinnerungen der Seele gespeichert sind. Kinder gehen noch sehr viel unbedarfter damit um. Für sie ist er von klein auf existent.

Es gibt unzählige Erkenntnisse darüber, dass gerade Kinder im Alter von 2–5 Jahren völlig unvermittelt über ihre vorherigen Leben sprechen oder auch von ihrem Tod. Sie weisen starke Erinnerungen an ihre früheren Leben auf, berichten häufig ganz detailliert darüber. Oft wird das als Fantasie abgetan, doch wo kommen die Bilder her? Sie sprechen mit Engeln und Geistwesen. Für sie haben diese eine natürliche Daseinsberechtigung und sind durchaus real. Mit dem Älterwerden verblassen diese Erinnerungen. Ebenso gibt es viele bezeugte Beispiele von Nachtodkontakten, in denen Kinder aus der jenseitigen Welt mit den Eltern in Kontakt treten. Es gibt eben eine ganze Menge, was das bloße Auge nicht sieht, was aber trotzdem existent ist.

Können Sie das bitte etwas genauer erklären?

Ich selbst habe es erfahren und erlebe es täglich aufs Neue. Ich habe Kontakt zu meinem höheren Selbst, Gregory. Seine Seele hat sich mich ausgesucht und existiert weiterhin. Ich hatte vor ein paar Jahren einen Traum, in dem ein junger Mann auf der Totenbahre lag. Er lächelte mich an. Ich kannte ihn zu dem Zeitpunkt nicht und konnte



es nicht einordnen. Irgendwann merkte ich, dass seine Präsenz stets bei mir ist, quasi als ein Teil von mir. Am Pariser Flughafen entdeckte ich dann plötzlich seine CDs. Ich erkannte ihn sofort. Gregory ist am 30.4.2007 gestorben, er war ein bekannter Popstar in Frankreich. Seitdem begleitet er mich ständig. Es ist ein deutlich spürbares Energiefeld. Ich bekomme telepathische Eingebungen von ihm. Durch seine Botschaften entstehen viele meiner Texte und intuitiv finde ich in Beratungen die richtigen Worte.

Hinterlassen auch sterbende Kinder ein solches Energiefeld?

Ja, natürlich, und dieses kann für die Angehörigen auch ganz deutlich spürbar sein. Kinderseelen, die ihren Körper verlassen haben, behalten ihre Präsenz und sind mit denen, die sie lieben, für immer verbunden. Aus vielen Gesprächen weiß ich, dass Zeichen von ihnen auf ganz unterschiedliche Weise zu ihren Lieben gelangen können. Mal ist es eine sanfte Berührung, dann wieder ein Lufthauch, es kann aber auch eine Wolke sein, die dem Kind ähnelt, eine Stimme oder auch ein Duft, der einem so vertraut ist und aus dem Nichts aufzutauchen scheint. Die kleinen Kinderseelen sind kreativ, sie zeigen sich immer wieder neu. Wir bezeichnen das in der Forschung als „Nachtodkontakte", die sich oft ganz echt anfühlen – und das sind sie auch.

Aus Ihren Worten lässt sich Hoffnung schöpfen…

Bewusstsein ist unsterblich. Das gesamte Bewusstsein existiert jenseits von Raum und Zeit und ist Teil dieser Grundsubstanz, aus der wir alle hervorgegangen sind. Wir sind hier inkarniert, um besondere Erfahrungen zu machen, zu lieben und zu wachsen. Die Nahtod- und Nachtodforschung hat aufgezeigt, dass das Fortleben nach dem Tod durchaus real ist. Nicht als physischer Körper, sondern als feinstoffliches Energiefeld. Das alles bezeugt, dass auch Kinderseelen niemals sterben, sie sind immer da. Spürbar, für jeden, der sich ihnen öffnet.

Wer sich mit Wiedergeburt und der Unsterblichkeit der Seele auseinandersetzt und die größeren Zusammenhänge des Lebenszirkels zu verstehen lernt, der weiß, dass wir uns inmitten des Abenteuers der großen menschlichen Seelenreise befinden. Jetzt und hier bin ich Bernard Jakoby, Sterbeforscher in Berlin, doch meine Seele hat schon viele Orte durchwandert und in unterschiedlichsten Leben Platz genommen. Wenn man auf diese Weise auf den nicht begreifbaren Tod, auf Unfall, Fehlgeburt, Suizid oder tödliche Krankheit blickt, schafft man es vielleicht, eine andere Sichtweise und letztendlich auch einen anderen Umgang mit dem schmerzhaften Verlust zu finden.

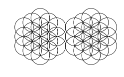
„Die Seele ist die pure Lebenskraft und verinnerlicht ein endloses Bewusstsein, deshalb ist es ganz natürlich, dass auch Kinder, die verstorben sind, dennoch immer da sind.“

Trauernde Eltern verstehen jedoch nicht, warum ihr geliebtes Kind so früh die hiesige Welt verlassen muss…

Das ist nachvollziehbar, denn es ist immer zu früh, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Doch wenn man begreift, dass jede Seele ihren Plan für die jeweilige Verweildauer hat, dann wird es etwas greifbarer. Jede Seele, die wiedergeboren wird, weiß genau, was sie vorhat. In ihrem Bewusstsein ist alles bereits gespeichert, alle Erlebnisse und Herausforderungen sind manifestiert und die Seelen entscheiden eben auch, wann ihre Aufgaben in diesem Leben vollbracht sind und sie sich verabschieden können. Das ist vielleicht auch ein Trost bei Totgeburten, denn diese Seelen haben, warum auch immer, frühzeitig entschieden, nicht auf die Welt zu kommen.

Was geben Sie Hinterbliebenen in Ihren Seminaren und Beratungsgesprächen mit auf den Weg?

Das Bewusstsein einer unsterblichen Seele kann insbesondere Eltern helfen, die ein Kind verloren haben. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, erscheint der Verlust zunächst endgültig. Ich versuche in meinen Gesprächen aufzuzeigen, dass es etwas Universelles gibt, eine starke Kraft, die von Liebe durchtränkt ist und auch nach dem Tod bestehen bleibt. Trauer muss durchlebt werden und lässt sich nicht einfach durch ein paar Worte auflösen. Wenn man das große Ganze sieht und sich dem Wissen von Reinkarnation und Nachtodkontakten öffnet, ist das wie ein Geschenk, denn es ergeben sich neue Perspektiven, völlig unabhängig von Religion oder Ansichten. Ich sensibilisiere die Ratsuchenden dafür, zuzulassen, dass sie empfänglich sind für die Botschaften, die ihnen ihre Kinder schicken möchten, und diese in Liebe annehmen. Sei es im Traum, als Berührung oder als vertraute Stimme. Das hilft enorm, denn es zeigt auf, dass wahre Liebe unendlich ist und die Seelen niemals sterben.



Inspiration und Information

www.sterbeforschung.de

Bernard Jakoby: Unsterbliche Kinderseelen.
Die Abenteuer der menschlichen Seelenreise (2020)

Bernard Jakoby: Trost und Hilfe aus dem Jenseits.
Gespräche mit Verstorbenen (2019)

Bernard Jakoby: Was geschieht, wenn wir sterben.
Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Tod (2016)

Elisabeth Kübler-Ross: Kinder und Tod (1984)

Raymond A. Moody: Leben nach dem Tod (1979)



Drukpa Kung Fu-Nonne Löpon Jigme Tingdzin:

„ZU HELFEN IST MEINE RELIGION“

Tausende Kilometer auf dem Fahrrad unterwegs durch den Himalaya für den Umweltschutz und die Gleichberechtigung. Wochenlange Fußwege in entlegene Bergdörfer, um die Erdbebenopfer in Nepal mit Lebensmitteln zu versorgen: Lopön Jigme Tingdzin, Nonne der buddhistischen Drukpa-Linie, verdankt ihre körperliche Fitness und geistige Stärke dem Kung Fu-Training und den Lehren des Gyalwang Drukpa, dem spirituellen Oberhaupt der Drukpa-Linie und Gründer der humanitären Initiative „Live to Love“. Um die Frauen im asiatischen Raum zu stärken und die Gleichberechtigung zu fördern, hat er seinen Nonnen eine profunde Kung Fu-Ausbildung zukommen lassen. Jigme Tingdzin verlieh er in Anerkennung ihrer Weisheit und Gelehrtheit nach intensivem Studium den Lopön-Titel. Lopön bedeutet konkret, dass sie eine Lehrerin ist, die alle Zweige der buddhistischen Philosophie gemeistert hat.



Wenn Lopön Jigme Tingdzin Tee eingießt, ist dies ein Moment voller Achtsamkeit, Konzentration, Ausrichtung und Stille, der jeden Zuschauer unmittelbar entspannt. Jigme Tingdzin ist seit mehr als 17 Jahren Nonne der 800 Jahre alten Drukpa-Linie im Himalaya. Für die buddhistische Philosophie interessierte sie sich bereits als zehnjähriges Mädchen intensiv. Aufgewachsen in Leh, einer Stadt im indischen Ladakh, praktizierte sie regelmäßig und hingebungsvoll Niederwerfungen und Rezitationen, ohne darüber nachzudenken, jemals Nonne zu werden. Jahre später wohnte sie zum ersten Mal den Unterweisungen des Gyalwang Drukpa in Ladakh bei.

Aufnahme ins Kloster

Jeden Morgen stellte sie sich die Frage, welchen Beruf sie in ihrem Leben ausüben wolle. Als Antwort tauchten zwei Optionen auf: Lehrerin oder Ärztin. Doch tief in ihrem Herzen war sie damit nicht glücklich:

„Nein, das ist nicht wirklich das, was du sein willst. Ich erinnere mich noch gut. Als Arzt oder Lehrer kann man definitiv vielen Wesen helfen, für mich war das nicht genug. In diesen Berufen kann man zwar viel Gutes tun, ich wollte jedoch viel mehr bewegen. Etwas, das in tiefer Spiritualität gründet und uns von Samsara, diesem Schmerz, den wir in dieser Welt erleben, befreien kann. Ich war damals noch sehr jung und mir fehlte das Verständnis für die Zusammenhänge meiner Überlegungen."

Der Wunsch, Nonne zu werden und den Dharma, die Lehre der universellen Ordnung, zu studieren, wurde immer stärker. Entgegen dem Rat ihrer Eltern, die Tingdzin im Alter von 14 Jahren für zu jung für diesen Weg hielten, bat sie den Gyalwang Drukpa bei seinem nächsten Aufenthalt in Ladakh, in sein Kloster aufgenommen zu werden – und er sagte unmittelbar zu.

Die Trennung von den Eltern fiel zunächst schwerer als gedacht. Von einem Tag auf den anderen musste sie sich selbst versorgen – und sie hatte Heimweh. Doch an Aufgeben hat sie nie gedacht.

„Mir ist ein sehr starker Enthusiasmus oder Motivation zu eigen, ich würde niemals aufgeben. Was ich mir vornehme, wird zu meinem Ziel, das ich wirklich erreichen möchte. Es war eine Herausforderung und ich ahnte nicht, welch harte Arbeit damit verbunden war. Tag für Tag mussten wir so unermesslich viele klösterliche Regeln, Vorschriften und diverse Texte auswendig lernen. So viele Herausforderungen, zumindest am Anfang. Aber nach einigen Monaten fiel es mir leicht."

Durch das Kung Fu-Training entwickeln die Nonnen des Druk Gawa Khilwa Klosters Konzentrationsfähigkeit, Furchtlosigkeit und körperliche Kraft.



Gleichstellung von Nonnen und Mönchen

Dem dreijährigen Studium in Ladakh folgte ein weiteres im Druk Amithaba Mountain Kloster in Kathmandu. In dieser Zeit etablierte der Gyalwang Drukpa das Kung Fu-Training für die Nonnen – eine Revolution im asiatischen Raum. Seine Motivation war es, die Frauen zu stärken und die Gleichberechtigung zu fördern – auf vielfältige Weise.

In den Nonnenklöstern des Gyalwang Drukpa sind die gewöhnlich patriarchalischen Traditionen vollständig in Strukturen von Gleichberechtigung überführt worden. Der Tag beginnt vor Sonnenaufgang, um drei Uhr früh mit Meditationen, und endet gegen 22 Uhr. Dazwischen finden stundenlange Pujas, Unterricht und Kung Fu-Training statt. Auch alltägliche Arbeiten wie Kochen, Reinigung und Gartenpflege gehören selbstverständlich mit zum Tagesprogramm. Neben Kung Fu vollführen die Nonnen spezielle zeremonielle Tänze, die in der Vergangenheit ausschließlich Mönchen vorbehalten waren.

Sie sind in der Lage, die Klöster vollkommen autonom zu führen. Sie sind in Elektrotechnik ausgebildet. Die Digitalisierung ist ihnen schon lange kein Fremdwort mehr; es gibt Computerspezialistinnen und Ingenieurinnen für die Solaranlagen, mit denen das vollkommen nachhaltig gebaute und versorgte Kloster betrieben wird. Sie fahren mit den Geländewagen, führen einen Bio-Garten, versorgen verletzte Tiere, die sie aufgenommen haben, und engagieren sich in Live To Love-Aktivitäten.

Geistige Stärke und körperliche Fitness durch Kung Fu

Das Kung Fu-Training ist mehr ein Körper- und Geistestraining als eine Kampfkunst, die zuvor ebenfalls nur den Mönchen vorbehalten war. Die Nonnen im Druk Gawa Khilwa Kloster werden von einem vietnamesischen Kung Fu-Meister geschult. Mit der Zeit entwickeln sie Disziplin und schärfen zugleich ihre Konzentrationsfähigkeit. Dies ist für die Meditationsübungen hilfreich und zugleich eine Vorbereitung für die vielfältigen herausfordernden Aufgaben im Dienst und für das Wohl der Lebewesen.

Um den Geist zu „dehnen“, sind im Programm auch intensive Übungen zur Dehnung der Sehnen integriert. Ängste, Depressionen und Stresssymptome können auf diese Weise gelindert werden. Ein beweglicher Körper schafft Flexibilität im Geist und ermöglicht eine schnellere Reaktion und angemessenes Handeln in herausfordernden Situationen. Flexibilität wird zu einer großen geistigen Kraft.

„Körperliche Fitness ist wichtig. Wenn wir fit sind, werden wir gleichzeitig auch geistig fit. Ganz am Anfang, wenn wir anfangen, Kung Fu zu üben, schenkt es Kraft, körperliche Kraft. Du wirst sehr stark – das macht dich zuversichtlich. Zeitgleich wirst du selbstbewusst, wie auch dein Geist selbstbewusst wird. Du wirst total zuversichtlich, weil du weißt: Ich bin geschützt. Ich kann mich selbst schützen und dadurch auch andere schützen. Dieses Vertrauen ist die Hauptsache, die Kung Fu vermittelt. Du entwickelst dich selbst in diese furchtlose Stärke hinein,“ teilt Lopön Tingdzin La ihre Erfahrungen.

Einige der Nonnen sind in ihrem Geistestraining so weit fortgeschritten, dass sie innerhalb von wenigen Sekunden einen Ziegelstein mit einem Handschlag teilen können. Diese Fähigkeiten demonstrieren sie hin und wieder auf Veranstaltungen in Nepal und Indien. Inzwischen vermitteln sie ihre Kenntnisse auch in Selbstverteidigungsworkshops an indische Mädchen und Frauen, damit sie sich gegen Übergriffe zur Wehr setzen können und Selbstbewusstsein entwickeln.









Dem Wohl von Menschen, Tieren und Umwelt verpflichtet: Löpon Jigme Tingdzin

Auf dem Fahrrad durch den Himalaya für die Umwelt

Die Nonnen richten ihr Handeln jederzeit darauf aus, dem Wohl der Menschen, Tiere und der Umwelt zu dienen. Der Gyalwang Drukpa lehrt neben der buddhistischen Philosophie und den umfassenden Meditations- und Gebetspraktiken auch ein Verständnis

für die Interdependenzen dieser Zeit. Bildung ist die Basis, um die Probleme der Gegenwart durch effektives Handeln zu lösen. Der Gyalwang Drukpa initiierte bereits 2010 und 2012 umfangreiche Baumpflanzungen in Ladakh, als Antwort auf die Folgen des Klimawandels in der Region. Diese wurden damals ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen und fanden in den Medien ein internationales Echo.

Vor dem Hintergrund der massiven Umwelt- und Luftverschmutzung in Asien leitet er zahlreiche „Eco Cycle Yatras" durch das Himalaya-Gebirge. Dazu legen er und einige Hundert Drukpa-Nonnen die Robe ab und ziehen den Biker-Dress an, um Tausende Kilometer durch Indien und Nepal mit dem Mountainbike zu fahren. Unterwegs klären sie die Bevölkerung über Umweltschutz, die Folgen der Verwendung von Plastik sowie Luftverschmutzung auf. Täglich legen sie bis zu 80 Kilometer zurück – teilweise bei Temperaturen von bis zu 48 Grad – und rezitieren während der Fahrt Mantren und Gebete. Unterwegs sammeln sie unzählige Säcke Plastikmüll, um mit gutem Beispiel voranzugehen.

„Wir hoffen, dass unsere Botschaft Kraft genug hat, so dass alle Menschen sie verstehen: Wir sind in der Lage, die Welt heilsam zu verändern. Die Welt leidet. Schaue dir all die Katastrophen an – es sind keine natürlichen Katastrophen, sondern von uns Menschen gemachte Katastrophen. Jeder Einzelne trägt also die Verantwortung, etwas zu verändern. Wir werden niemals aufgeben, dafür unterwegs zu sein", sagt Tingdzin.

Besonders herausfordernd waren die Wegstrecken durch die Gebirgszüge von Ladakh in teilweise über 4400 Metern Höhe – auch für Tingdzin ein nachhaltiger Moment:

„Es ist unbeschreiblich. Man muss ständig hoch und rauf, rauf, rauf... ständig runter, runter, runter... Sobald wir Ladakh erreichen, treten bei vielen von uns Höhenprobleme auf. Wenn wir uns oben in der Höhe befinden, müssen wir 2–3 Stunden lang ständig bergauf radeln. Es ist sehr herausfordernd, wirklich schwierig. Und dann geht es 1–2 Stunden herunter. Ich erinnere mich, wie meine Hände ein oder zwei Stunden lang die Bremse hielten. Es ist nass. Du fühlst nicht mehr. Es ist unmöglich, die Bremsen abwechselnd mit einer Hand zu halten, um der anderen eine Pause geben. Der Weg ist glatt und geht steil abwärts. Daher müssen beide Hände die Bremse sehr fest halten. Es ist also sehr herausfordernd. Die Hände und Beine werden taub."

Dass die Nonnen Situationen wie diese meistern konnten, führt Tingdzin auf das Kung Fu-Training zurück und das Vertrauen darin, es jederzeit schaffen zu können. In dieser Haltung gestalten sie auch den Klosteralltag und die Aufgaben im Rahmen der Initiative „Live To Love":

„Wir engagieren uns sehr im Zeichen von Live To Love, um zum Beispiel die Umwelt zu reinigen und damit zu schützen. Samstags sind wir von morgens 6 Uhr bis abends 8 Uhr unterwegs, um in der Gegend Plastik aufzuheben. Uns kommt nie in den Sinn ‚Oh, das kann ich nicht, ich bin eine Frau, oh, ich bin müde'. Wir sind sehr zuversichtlich und bereit, alles zu geben."

Stets bereit, in der Not zu helfen

Wie sehr die Nonnen in diesem Bewusstsein leben und handeln, bewiesen sie in der Zeit nach dem Erdbeben in Nepal 2015, bei dem mehr als 8.700 Menschen starben und 22.300 verletzt wurden. Das Evakuierungsangebot des Gyalwang Drukpa, nach Delhi umzusiedeln, lehnten die Nonnen einstimmig ab. Sie machten sich trotz der zahlreichen Nachbeben zu Fuß auf den Weg in die abgelegenen Bergdörfer, um den Menschen dort als Zeichen des Mitgefühls kiloweise gespendete Lebensmittel, Kleidung und Medikamente zu bringen – damit sie überleben konnten.

Tingdzin erinnert sich an diese herausfordernde und gefährliche Zeit, da sie bei den Hilfstransporten immer wieder von Erdrutschen und Fluten überrascht wurde:

„Ein Erdbeben der Stärke 8: Alle rannten um ihr Leben. Schrecklich! Es war verheerend. Wir sind also hinausgegangen und haben versucht herauszufinden, was möglich ist. Die Menschen weinten, sie haben unendlich gelitten. Kein Essen, keinen Platz, um sich vor all diesen beängstigenden Ereignissen zu schützen. Wir haben verstanden, wie sie sich fühlten. Es ist unglaublich. Dieses Vertrauen hat uns tatsächlich Kung Fu geschenkt. Die Stärke, das Vertrauen und die kostbaren Lehren Seiner Heiligkeit. Eine großartige Kombination: Wir setzen Verständnis, Weisheit, Mitgefühl, wovon in der buddhistischen Lehre immer die Rede ist, akkurat in die Praxis um. Wir sind uns sehr bewusst, dass das Leben jederzeit verloren gehen kann. Das ist eine sehr herausfordernde Erkenntnis, wenn man sie erst einmal verstanden hat. Daher geben wir niemals auf."

Die Nonnen und die freiwilligen Helfer bauten über 200 erdbebensichere Häuser, errichteten 20 Gemeindehallen, bauten 10.000 Notunterkünfte, lieferten 3.000 Tonnen Reis und 500 Tonnen Milch an die Dorfbewohner.

Die Schäden des Erdbebens sind bis heute noch nicht behoben. Die Kung Fu-Nonnen haben dennoch mit dem Ausbruch der Covid-19 Pandemie eine neue Aufgabe übernommen: Sie sind wieder in Indien und Nepal unterwegs, um Lastwagenladungen voller Lebensmittel in die Dörfer zu bringen. Im Zuge der verhängten Ausgangssperre fallen die Einkünfte von Familien gering aus. Bauern können ihre Felder nicht mehr bestellen, und Nahrungsmittelengpässe sind die Folge. Im April initiierte Live To Love International aus diesem Grund die Hilfskampagne *„Help us fight Covid-19"*.

Mitgefühl in Aktion

Live To Love-Aktivitäten, Kung Fu, Beten, Meditieren – um sich als Lopön zu qualifizieren, die ihre Erfahrungen weitergeben darf und Praktiken an Studenten vermittelt, musste Tingdzin viel über den Mittleren Weg (buddh.: Madhyamika) lernen:

„Es gibt viele Debatten, tiefgründigen Unterricht in der buddhistischen Philosophie. Was bedeutet zum Beispiel die Definition der Leere im Detail? Es werden viele Prüfungen absolviert, wir müssen viele Texte auswendig lernen. Das Auswendiglernen reicht jedoch nicht aus: Man muss ein volles Verständnis für die Inhalte entwickeln. Intellektuell müssen wir qualifiziert sein. Zumindest sollten wir erklären können, was Leere ist, was Mitgefühl ist, was Weisheit bedeutet. Durch all diese Studienabläufe müssen wir gehen. Und nicht nur in der buddhistischen Mahayana-Sicht, denn unabhängig davon zählt die umgesetzte Handlung.“

Sie begleitet den Gyalwang Drukpa zwischendurch immer wieder auf seinen Reisen durch Asien und Europa, zuletzt zum „Change Congress“ in Berlin. Sein Besuch wurde von Gianna Wabner, der Präsidentin der Hamburger Stiftung „Live To Love-Germany“ und Sprecherin des Gyalwang Drukpa in Europa, initiiert.

Lopön Jigme Tingdzin hat großen Respekt vor dem, was die Frauen in Deutschland in ihrem Leben verwirklicht haben. Zugleich schaut sie mit Mitgefühl darauf, dass sie häufig gestresst sind:



Information & Inspiration
www.live-to-love-germany.org

„Wir Menschen neigen dazu, sehr leicht aufzugeben. Uns fehlt das Verständnis für die Qualität, die Essenz des Lebens. Viele Menschen sind erfolgreich, besitzen Geld, haben Familien, haben vielleicht alles, was sie sich ersehnt haben. Als Praktizierende habe ich den Eindruck, dass ihnen das Verständnis der Spiritualität im Menschsein nicht bewusst ist. Dieses würde ihr Leben ausbalancieren. Wenn wir erfolgreich sind, neigen wir zu Extremen: Sehr glücklich, sehr reich und sind davon überwältigt. Dies kann in das andere Extrem führen: Trauer und Enttäuschung sind oft die Folge. Das Verständnis von Spiritualität, in der Mitte zu sein und zu lernen, was wirklich wichtig im Leben ist, führt definitiv zu einem erfüllenden Leben.“

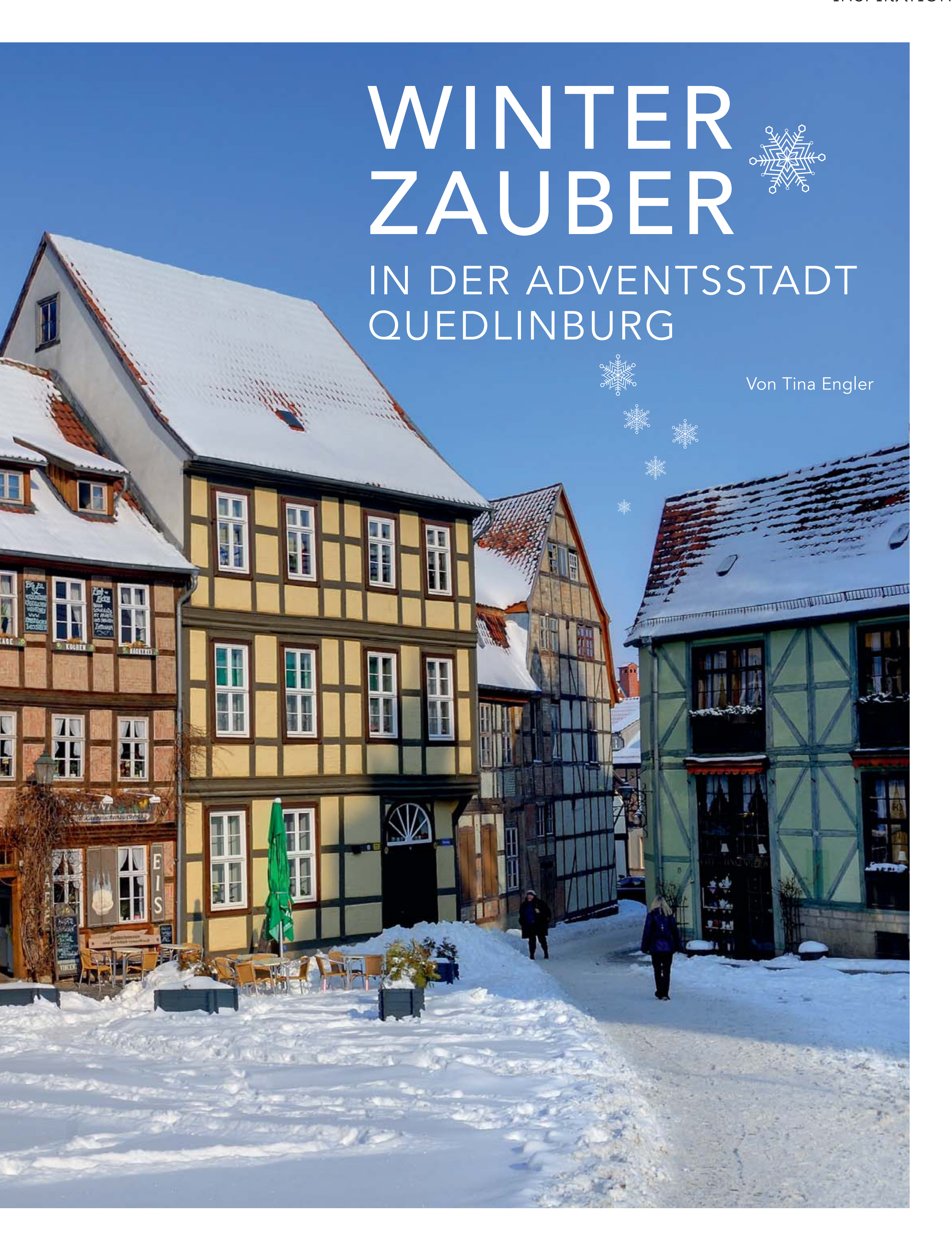
Text: Gesa Steinmann
Fotos: © Agnes Forsthuber



WINTER ZAUBER

IN DER ADVENTSSTADT QUEDLINBURG

Von Tina Engler



Quedlinburg, die bezaubernde Kulturstadt am Rande des Harzes, verwandelt sich jedes Jahr in einen lebendigen Adventskalender - nur nicht 2020. Leider. Der „Advent in den Höfen" wurde kurzfristig abgesagt. Doch die mittelalterliche Stadt hat rund ums Jahr, nicht nur im Winter, viel zu bieten.





DER „ADVENT IN DEN HÖFEN" IST MIT SICHERHEIT EINER DER UNGEWÖHNLICHSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE DEUTSCHLANDS.



Im Dezember verwandelt sich Quedlinburg in ein stimmungsvolles Gesamtkunstwerk. Inmitten alter Fachwerkhäuser werden alle Sinne geweckt, die seit unserer Kindheit eng mit Weihnachten verbunden sind. In jedem Winkel der mittelalterlichen Stadt glitzert, strahlt und duftet es. Aus allen Ecken und Gassen erklingt weihnachtliche Musik. Gerade zur Adventszeit zeigt sich die romantische Stadt im Harz, mit ihrem intakten Ensemble aus über 1.300 Fachwerkhäusern, barocken Kirchen und Prachtvillen, von ihrer magischen Seite. Wo sonst die vielen Höfe im Dornröschenschlaf ruhen, zieht dann der *Advent in den Höfen* ein und taucht die Gässchen der „Adventsstadt" und verwunschen erscheinenden Hinterhöfe der vielen gemütlichen Fachwerkhäuser in ein geheimnisvolles Licht. Die dicken Mauern dämpfen die Geräusche, nur ab und zu etwas Gelächter, dann wieder ein paar Takte „Vom Himmel hoch" oder „Oh, du fröhliche".

FEST FÜR DIE SINNE

Ein süßlicher betörender Duft dringt in die Nase. Schmalzgebäck, frische Waffeln, gebrannte Mandeln. Und auf einmal werden Erinnerungen wach. Es ist, als wäre man wieder Kind. Alles ist so vertraut. Die Klänge, die Gerüche, ein heimeliges warmes Gefühl kommt auf, erfüllt den ganzen Körper und setzt Endorphine frei. Weihnachten ist hier überall – sogar mitten in der „Hölle", so heißt die kleine Gasse, die abends nur vom matt-silbrigen Schein der Laterne beleuchtet ist.





Plötzlich öffnet sich das Tor eines wuchtigen Steinbaus. Fröhliche Menschen ziehen lachend durch die Gassen, man schaut hinein und blickt in ein faszinierendes Gewölbe, das nur vom flackernden Kerzenschein erleuchtet wird. Der „Höllenpunsch“, den der Hausherr Köhler reicht, hat es in sich und macht gleich warm. Fremde werden hier schnell zu Freunden, alles ist familiär. Köhler fungiert schon seit vielen Jahren als persönlicher Gastgeber im „Advent in den Höfen“, wie so viele andere Einwohner auch. Jedes Jahr, am 1., 2. und 3. Adventswochenende, wird sein imposantes Haus zu einem Hort der Gastfreundschaft, das jedem Besucher offensteht. Das Haus des Architekten ist aus dem 13. Jahrhundert. Liebevoll nach eigenen Plänen saniert, ist es das älteste Wohngebäude der Stadt.

In den Gässchen rundherum sieht es ähnlich aus: Sonst im Verborgenen liegende Höfe und Häuser verwandeln sich in diesen vorweihnachtlichen Tagen in winzige Weihnachtsmärkte – einer schöner als der andere. Die Liebe und die Leidenschaft für die Festtage ist überall zu spüren.

EIN JAHR OHNE WEIHNACHTSMARKT

Der „Advent in den Höfen“ ist mit Sicherheit einer der ungewöhnlichsten Weihnawwchtsmärkte Deutschlands, denn er ist nicht kommerziell und entstand aus einer privaten Initiative heraus. In einem Verein zusammengeschlossen, stellen ihn die Einwohner jedes Jahr erneut auf die Beine und bereiten sich, zumindest im Geiste, eigentlich das ganze Jahr darauf vor. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Dieses Jahr war es, bedingt durch die besondere Situation durch Corona, lange Zeit fraglich, ob er überhaupt stattfinden kann. Schließlich, nach schwierigen Abwägungen, wurde er für 2020 abgesagt.

ZU GAST IN DER GUTEN STUBE

Wochenlang vorher arbeiten alle schon auf Hochtouren daran, den „Advent in den Höfen“ vorzubereiten. Es werden sogar Möbel ausgeräumt, um Platz in der eigenen guten Stube zu machen und die frisch zubereiteten hausgemachten Köstlichkeiten anzubieten. Beliebt bei den Besuchern ist auch der selbstgemachte Weihnachtsschmuck und die vielen kleinen, individuellen Geschenke, wie handgefertigtes Holzspielzeug oder selbst geschöpftes Papier und edle Seifen, die die Lieben unter dem heimischen Weihnachtsbaum erfreuen. Alles ist wunderschön dekoriert. Sterne und Engel hängen, festlich von funkelnden Lichterketten beleuchtet, in den Hofeingängen und hinter den Fenstern mit den Butzenscheiben. Draußen werden Pfefferkuchen und Glühwein verkauft.

Alles wird von Hand hergestellt, darauf ist die offizielle Erfinderin des „Advent in den Höfen“, Gabriele Vester, ganz besonders stolz und achtet jedes Jahr darauf, dass das auch so bleibt. Von den üblichen kommerziellen Märkten mit Bratwurst und „Made in China“-Produkten hält sie so gar nichts. Sie lebt seit vielen Jahren mit ihrer Familie in Quedlinburg, hatte nach der Wende ein Kaufmanns- und Gildehaus aus dem 17. Jahrhundert geerbt, was zwar wunderbar zentral am Marktplatz lag, aber völlig heruntergekommen war. Nachdem sie den Zustand des Hauses gesehen hatte, wollte sie das Erbe zunächst gar nicht annehmen, doch dann verliebte sie sich immer mehr in den in die Jahre gekommenen Charme Quedlinburgs und in die Menschen vor Ort, die bis heute eng zusammenhalten – und sie blieb. Noch bis vor kurzem betrieb die von den Einwohnern liebevoll und ehrfürchtig genannte „Weihnachtsfrau“ ein geschichtsträchtiges Hotel direkt am charakteristischen Marktplatz.

24 ADVENTSHÖFE

„Früher, Mitte der 90er Jahre“, erzählt Gabriele Vester, „gab es auf dem Marktplatz einen dieser ganz typischen gesichtslosen Weihnachtsmärkte, ein paar Fressbuden und Sockenverkäufer, aber ohne jegliche festliche Atmosphäre, so schade für eine beschauliche und märchenhafte Stadt wie diese.“ Das war der Startschuss, um einen eigenen Weihnachtsmarkt auf die Beine zu stellen. Den Anfang bildete der kleine Hofmarkt in ihrem Hotel „Teophano“, das noch heute als eine der besten Adressen der Stadt gilt. Unter Mitwirkung einiger befreundeter Künstler schmückte sie den Hof ihrer Herberge, stellte ein paar



EIN PRÄCHTIGES POTPOURRI MITTELALTERLICHEN FACHWERKDESIGNS, AN DEM MAN SICH KAUM SATTSEHEN KANN.

Tische raus und ein Freund lief als Weihnachtsmann verkleidet über den Marktplatz, um Passanten in dieses ganz besonders stilvolle Ambiente zu locken. Das war im Jahre 1996. Ein Jahr darauf sind schon drei Höfe dabei, dann acht, sechzehn und inzwischen machen 24 mit, für jeden Adventstag einen.

Es würden sich gern sehr viel mehr Einwohner am feierlichen Geschehen beteiligen, doch es ist Teil des Konzeptes, dass der „Advent in den Höfen" trotz des großen Erfolges überschaubar bleibt. Um dabei zu sein, muss man sich jedes Jahr aufs Neue mit seinen Ideen bewerben, je einfallsreicher sich diese zeigen und umgesetzt werden, desto mehr Gefallen finden sie beim Fest-Komitee. Natürlich gibt es zudem noch einen großen festlichen Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz vor dem Rathaus. Auch dort wird schon seit langem Wert auf Qualität gelegt, ganz gleich ob bei Leckereien oder beim Angebot der feilgebotenen Waren.

Unweit davon, nur ein paar Schritte über das Kopfsteinpflaster, liegt der Finkenherd – jener Platz, auf dem sich der Legende nach der Sachsenherzog Heinrich im Jahr 919 beim Vogelfang vergnügte, als ihm Abgesandte des Fürsten die Königskrone antrugen.

Oberhalb, malerisch auf einem Sandsteinfelsen gelegen, thront die romanische Basilika St. Servatius. Wer die schmalen Stufen an der Seite oder den Schlossberg hinaufsteigt, kann dort normalerweise nicht nur den wertvollen Schatz der Ottonen bestaunen, sondern wird zudem mit einem zauberhaften Blick über die unzähligen roten Spitzdächer der Stadt belohnt. Derzeit wird das Schlossmuseum aufwändig renoviert und ist für die Besucher geschlossen, doch 2023 soll es mit einem großen Festakt wiedereröffnet werden und in neuem Glanz erstrahlen. Der Aufstieg lohnt jedoch schon allein wegen der unterschiedlichsten Perspektiven auf Schloss und Landschaft.

HOLLYWOOD IM HARZ

Schon bei der Ankunft in Quedlinburg und den ersten Schritten auf dem buckeligen Kopfsteinpflaster beschleicht einen das Gefühl, mit einer Zeitmaschine um Jahrhunderte zurück versetzt worden zu sein. Nur die modern gekleideten Menschen mögen nicht so recht in das Bild passen. Irgendwie scheint man hier inmitten eines Märchenklassikers gelandet zu sein. Auf einmal werden Kinderfilme wie „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel", das Remake von „Heidi" oder „Das kleine Nachtgespenst" lebendig – aber auch historische Blockbuster, wie „Der Medicus" oder „Die Päpstin." Über 100 internationale Filme sind in dieser fast surreal schönen Szenerie gedreht worden, die jedes kreierte opulente Filmset in den Schatten stellt. Kein Wunder, dass sich das Kleinod in Sachsen-Anhalt mit Stolz als „Filmstadt" bezeichnet. Die Stadt am Rande des Harzes ist geradezu prädestiniert für Filmaufnahmen mit historischem Inhalt. Keanu Reeves war schon hier, auch George Clooney oder Til Schweiger und sie alle erlagen, genau wie die Touristen, dem Zauber dieser realen Kulisse, die längst vergangene Zeiten wieder zu Leben erweckt.

Durch die schmalen, mit Kopfsteingepflasterten Gassen weht ein frischer Wind. Zur vollen Stunde schlagen die Glocken der vielen Kirchtürme, die in Quedlinburg, von oben betrachtet, markante Punkte bilden und bei Streifzügen durch die UNESCO Welterbe-Stadt wunderbar als Orientierung dienen. In den Fenstern der kleinen Fachwerkhäuser spiegeln sich die fahlen Sonnenstrahlen der Wintersonne. Die manchmal recht eisige Winterkälte schleicht um die Häuserecken mit dem vielfältigen Fachwerk, in dem sich völlig individuell, aber dennoch in trauter Harmonie die vergangenen Jahrhunderte wiederfinden.

KUNSTGENUSS UND LECKERES IM ANGEBOT

Gemütliche Gaststuben, kleine Kneipen und Cafés laden zur Einkehr ein. Mit 197 (!) verschiedenen Käsekuchenrezepten wirbt Maureen Vincent-Wehrenpfennig, die gemeinsam mit ihrem Mann die Käsekuchenbäckerei „Vincent" mit angeschlossenem Café betreibt. Täglich gibt es eine neue Auswahl zu kosten. Diese kleine Sünde passt immer, ob nach dem Besuch des Stiftsberges oder vielleicht auch kurz vor dem Besuch des benachbarten Geburtshauses des Dichters Friedrich Gottlieb Klopstock oder auch zur Stärkung nach dem Kunstgenuss in der nur wenige Schritte entfernten Lyonel-Feininger-Galerie mit ihrer



Märchenhafte Kulturstadt mit Mittelalter-Flair:
Quedlinburg zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe.

erlesenen Sammlung von Grafiken und Aquarellen des deutsch-amerikanischen Vertreters der klassischen Moderne.

Am Finkenherd, der gleich unterhalb des gewaltigen Kirchen- und Schlossensembles auf dem majestätischen Schlossberg liegt, reihen sich auf Schritt und Tritt Delikatessenläden, Geschenkeshops, Cafés und Restaurants aneinander: ein prächtiges Potpourri mittelalterlichen Fachwerkdesigns, an dem man sich kaum sattsehen kann. Es wirkt, als wäre man plötzlich Statist in einer gigantischen historischen Filmkulisse. Kein Wunder, denn neben dem fränkischen Bamberg bietet die Stadt, gerade mal zwei Autostunden von Berlin entfernt, das besterhaltene mittelalterliche Gebäude-Ensemble Deutschlands.

Die Jahrhunderte haben in den engen Gassen, auf den Plätzen und den Fachwerken ihre Spuren hinterlassen, doch immer nur so weit, dass die leichte Patina den Charme dieses Ortes eher unterstreicht. Erst bei näherer Betrachtung verraten sie die Geschichten von den frühen Pfalzjahren, den Auseinandersetzungen mit den Regensteinern und ihre Vergangenheit als nationalsozialistische Weihestätte. Ostalgie ist hier heute kaum noch zu spüren, nur der eine oder andere Gasthof oder Textilladen ist noch Zeitzeuge der bewegten Geschichte. Von Mangel und Verzicht ist in den Villen rund um den Speckgürtel der Innenstadt ebenso wenig zu spüren, wie in den modernen Boutiquen oder kleinen Restaurants in der Altstadt.

STARKE FRAUEN

Tatsächlich ist das pittoreske Städtchen mit seinen rund 22.000 Einwohnern nicht nur ein Musterbeispiel für die Geschichte des Fachwerkbaus, sondern hatte schon immer eine Sonderstellung in der deutschen Geschichte. Bereits im 10. Jahrhundert entwickelte sich die Stadt unter König Heinrich I. zu einem bedeutenden politischen und kulturellen Ort. Besondere Erwähnung verdient das adelige Frauenstift, das seine Witwe, die Königin Mathilde, gründete und 30 Jahre lang selbst als Äbtissin führte. Es war ein Ort der Bildung, der Philosophie, der Sprachen und der schönen Künste und erlangte nicht nur schnell beachtliche Besitztümer, sondern war zudem über Jahrhunderte ein Zentrum der Macht.



DIE STADT AM RANDE DES HARZES IST GERADEZU PRÄDESTINIERT FÜR FILMAUFNAHMEN MIT HISTORISCHEM INHALT.

Starke Frauen bestimmten ohnehin über viele Jahrhunderte die Geschicke Quedlinburgs. Königin Mathilde, Kaiserin Adelheid (Gemahlin Ottos I), Kaiserin Theophano (Gemahlin Ottos II) und Äbtissin Mathilde nahmen als wichtige Beraterinnen und gekrönte Mitregentinnen aktiv Anteil an der Politik. Und es war die aus Quedlinburg stammende Dorothea Christiane Erxleben, der als erste Frau überhaupt erlaubt wurde, 1754 an der medizinischen Fakultät der Universität Halle zu promovieren und danach als Vollmedizinerin zu praktizieren.

Fortschrittlich und weltoffen. Quedlinburg und seine Einwohner sind stolz auf das, was sie haben. Seit den Wendejahren ist das durch den Schutz als UNESCO-Welterbe noch präsenter. Wie beseelt sie von dem sind, was sie geschaffen haben, merkt man gerade zur Adventszeit. Man erhält Einblick in die restaurierten Schmuckstücke, spaziert über knarrende Dielenböden und durch alte Hofeinfahrten und bestaunt wie ein Kind die sanierten Treppenhäuser und feudalen Aufgänge mit ihren Deckenmalereien. Und überall hängt der Geist der Weihnacht ... Aus der Ferne hört man die Engel singen – oder ist es doch „nur“ der himmlische Chor der St. Severins Kirche? Egal, in Quedlinburg vermengen sich Phantasie und Wirklichkeit – und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Inspiration & Information

www.quedlinburg-info.de
www.adventsstadt.de

Kristina Kogel:
Quedlinburg an einem Tag. Ein Stadtrundgang
(Lehmstedt Verlag, 2019)

André Niedostadeck:
Glücksorte im Harz. Fahr' hin und werde glücklich
(Droste Verlag, 2019)

Wolfgang Giese:
Heinrich der I. Begründer der ottonischen Herrschaft
(WBG, 2017)

Fotos:
Jürgen Meusel (S. 76-77, 82),
Quedlinburg-Tourismus-Marketing GmbH (S. 78), Nico Reischke (S. 81)



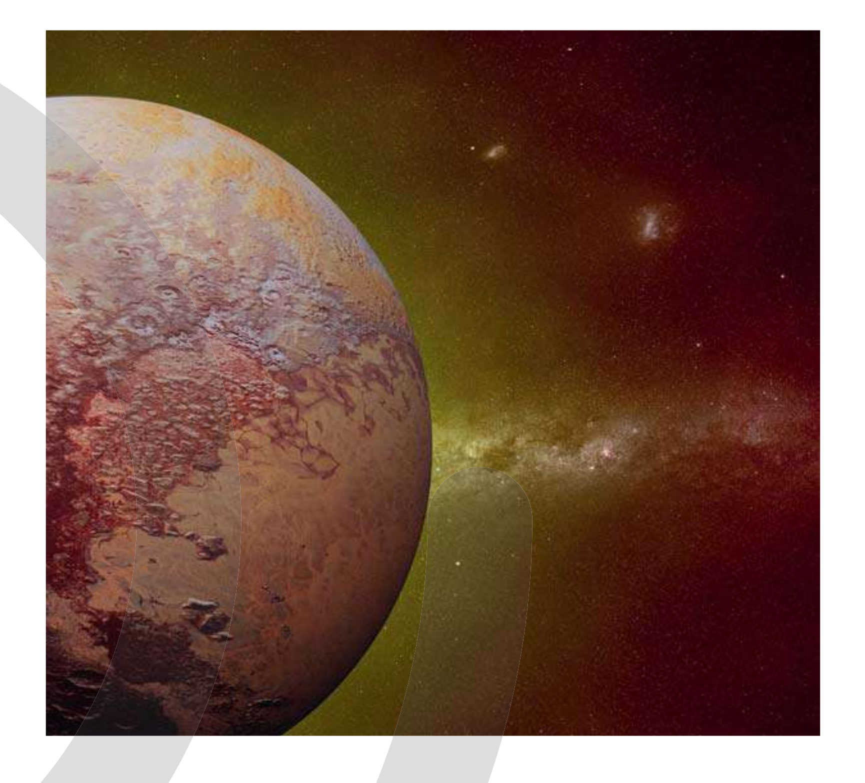
Foto: Chase Clark on Unsplash

TRANSFORMATION:

NEUANFANG UNTER DRUCK VON PLUTO

Langsamläufer Pluto hat es in sich: Jahrelang setzt er den Einzelnen wie ganze Nationen unter Druck, so dass alte Vorstellungen und Strukturen zerbrechen und Neues möglich wird. Aktuell mit Pluto im Steinbock steht ein großes Reset mit Reformen an...

Von Susanne Dinkelmann



Zeiten mit starken Pluto-Einflüssen verlangen dem Menschen unglaublich viel ab.

Scheidung nach über 25 Jahren Ehe? Ein notwendiger beruflicher Neuanfang, eine Umschulung, Antrag auf Frührente? Eine schwere, langwierige, vielleicht sogar tödliche Erkrankung? Der Alterungsprozess? Der endgültige Auszug der erwachsen gewordenen Kinder, die Wechseljahre und damit der Verlust der gewohnten Mutter- und Frauenrolle? Was lehrt uns die Astrologie in diesen Zeiten und was können wir tun, um besser hindurch zu kommen?

UNTER DRUCK DAS ALTE LOSLASSEN

Vor allem Zeiten mit starken Pluto-Einflüssen verlangen dem Menschen unglaublich viel ab. Es sind jahrelange schmerzhafte Phasen des Drucks und des Leids, in denen das Ego lernen darf, Korrekturen in bestimmten Bereichen vorzunehmen. Je mehr es sich in seine starren Vorstellungen vom Leben verrannt hat, umso mehr gilt es loszulassen.

Wir Menschen neigen dazu, uns mit Dingen oder Situationen zu identifizieren. Wir haben ein bestimmtes Bild von uns. Unsere Ethnie und Religion, unsere Nationalität, unser Geschlecht und die Zugehörigkeit zu einer Bevölkerungsschicht formen unser Selbstbild, ebenso wie unser Besitz, unsere Herkunft und Beruf. Es ist in Ordnung, wenn wir bestimmte Dinge, Situationen und Menschen in unserem Leben schätzen und lieben, aber wenn wir meinen, sie dringend für unser Glück und unsere Sicherheit zu benötigen, dann wird eine Grenze überschritten.

Wenn wir beginnen, uns gegen natürliche Veränderung zu sträuben, wenn wir zu dem gefühlten Druck Gegendruck aufbauen, dann manövrieren wir uns geradewegs in eine energetische Situation, in der wir auf lange Sicht nur verlieren können. Der Mensch wird nach einem Pluto-Transit nie mehr derselbe sein, der er einst war. Genau diese Erkenntnis bringt Heilung und Erlösung. Meist geschieht das doch erst nach langer Zeit des Abwartens, Abwägens, Zögerns, Verdrängens. Denn es sind in der Regel sehr tiefe und persönliche Kernthemen unseres Lebens, um die es dann geht.

Wandlungsphasen und Übergänge sind schwierig und fordern von uns große Opfer.

„Pluto steht für Transformation, das heißt für umfassende Wandlungen zugunsten einer tieferen Wahrheit, aber auch für Macht- und Ohnmachts-erfahrungen“ (Hajo Banzhaf)

AKTUELL PLUTO IM STEINBOCK

Ein Pluto-Einfluss transformiert die Bereiche unseres Lebens, die in der Astrologie symbolhaft durch Planeten oder Häuser in unserem Geburtshoroskop angezeigt werden. Ein Pluto-Transit dauert etwa 7 Jahre. Das ist eine sehr lange Zeit, in der wir lernen können, Altes loszulassen, um uns an neue Gegebenheiten anzupassen.

Seit 2008 und noch bis 2024 durchläuft Pluto das Zeichen Steinbock. Die „steinböckische“ Energie wird im Laufe dieser Jahre tiefentransformiert. Unsere kollektive Sicht auf Arbeit und Leistung beginnt sich zu verändern, allerdings erst nach viel Leid und massivem Druck von außen, z. B. durch die Corona-Pandemie oder das massenhafte Auftreten von Burnouts. Lange gepriesene Fähigkeiten wie Zähigkeit, Kopflastigkeit und Einzelkämpfertum – allesamt typische Steinbock-Qualitäten – lösen sich in diesem Zeitraum langsam zugunsten von dem Bedürfnis nach mehr Work-Life-Balance und Teamarbeit auf. Dass dabei viele Opfer gebracht werden müssen, liegt auf der Hand.

KORREKTUR UND BERUFLICHER NEUANFANG

Natürlich ist auch jeder Einzelne von dem Pluto-Transit im Steinbock-Zeichen betroffen, der eine mehr, der andere weniger. Liegen im individuellen Horoskop ein oder vielleicht mehrere Planeten, vor allem die persönlichen wie Sonne, Mond, Merkur, Venus und Mars im Steinbock, dann wird die plutonische Energie dafür sorgen, dass in unserem persönlichen Raum gravierende Veränderungen passieren.

Eine Klientin mit Aszendent und Sonne im Steinbock entschied sich aufgrund gesundheitlicher Probleme für eine Frühverrentung aus dem Schuldienst. Diesem Schritt waren sehr lange innere Kämpfe vorangegangen, denn sie war von frühester Kindheit an auf Leistung und Zähne-Zusammenbeißen getrimmt. Die Dame ist nun nicht mehr länger die konservative Lehrerin, sondern bietet Tanzprojekte und ganzheitliche Ernährungsberatung an. Ihr Kleidungsstil und Auftreten haben sich völlig verändert. Zugegeben, Einkommen und Lebensstandard sanken, aber sie ist nun wirklich erfüllt, glücklich und gesund.

FAMILIENLEBEN AUF DEM PRÜFSTAND

Transformation und Neubeginn passieren auch, wenn Pluto über einen der vier Achsenpunkte – Aszendent, Imum Coeli (IC, Himmelstiefe), Deszendent und Medium Coeli (MC, Himmelsmitte) – wandert. Dies sind besonders sensible, hochenergetische Punkte in unserem Horoskop. Ein Herr mit Steinbock-IC – dem Punkt für Familie und Kindheit – machte während des Transits die leidvolle Erfahrung, dass ihn die Pflege seiner beiden alten Eltern komplett auslaugte. Er war aber nicht dazu in der Lage, sich abzugrenzen, konnte auch keine Hilfe annehmen. 2018 starben innerhalb von ein paar Wochen Vater und Mutter und der Sohn brach komplett zusammen. Erst nach einem monatelangen Klinikaufenthalt und vielen Therapien konnte er sich wieder stabilisieren und ein neues, authentisches Leben aufbauen. Das Elternhaus wurde verkauft und zum ersten Mal lebt der fast Fünfzigjährige nun in einer Beziehung zu einer Frau.

Ein Klient löste sich nach vielen inneren und äußeren Kämpfen aus seiner jahrzehntelangen Ehe und bekannte sich endlich öffentlich zu seiner Homosexualität. Seine Ex-Frau und die beiden Kinder wollen nichts mehr mit ihm zu tun haben, was natürlich sehr schmerzvoll für ihn ist. Dennoch steht er zu seinem neuen

Partner. Sein Deszendent – der Punkt für Beziehung und Partnerschaft – liegt im Steinbock und wird seit Jahren von der Energie Plutos transformiert und neu justiert.

KURSKORREKTUR DURCH UNFALL

Was der Pluto-Transit über den MC bewirkt, konnte eine junge Frau erfahren. Der MC symbolisiert unser Auftreten in der Öffentlichkeit und zeigt unsere Berufung. Die Leistungssportlerin verunglückte schwer und zog sich eine Querschnittslähmung zu. Dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – gründete sie mit ihrem langjährigen Freund eine Familie und ist nun begeisterte Mutter und Hausfrau. Nebenbei schreibt sie in einem Blog über ihre Erfahrungen als junge Mutter mit Handicap.

Als Pluto Anfang 2020 meine Venus im fünften Haus – das Haus des Vaters – transitierte, starb mein Vater. Es war kein plötzlicher Tod, sondern das erwartete Ende eines jahrelangen Siechtums. Der Tod kam schließlich als Freund und brachte Erlösung. Aus dem leidenden, alten, schwerkranken Mann wurde durch den Tod innerhalb von Minuten ein leuchtendes, geheiltes, herrliches Wesen. Ich musste meinen Vater loslassen und konnte ihn dadurch erst in seiner Fülle erleben. Dies zu spüren macht mich glücklich, aber die Trauer über den Verlust bleibt doch.

UNTERSTÜTZUNG DURCH NATRIUM MURIATICUM

Ja, Wandlungsphasen und Übergänge sind schwierig und fordern von uns große Opfer. Oft verlieren wir gerade das, was für unser Ego unverzichtbar schien. Das ist nicht rückgängig zu machen. Und es ist im Moment großen Leids nicht immer ein Trost zu wissen, dass wir in ein paar Jahren Dankbarkeit und Einsicht entwickeln werden, denn nur so wurden wir zu dem, was wir jetzt sind.

Hilfreiche Unterstützung bei all diesen manchmal unendlich und unerbittlich erscheinenden Transformations-Prozessen ist das wunderbare Mittel *Natrium muriaticum.* Ich verordne es oft, wenn schwierige Wandlungsprozesse unter dem Einfluss von Pluto stehen. Es knackt unsere Schale, die sich das Ego als Schutz aufgebaut hat, und macht dadurch Veränderung möglich. Dann kommen wir wieder in Kontakt mit unserem Höheren Selbst. Plötzlich können wir dann den Sinn, der hinter all dem Leid liegt, erahnen und sehen nicht nur den Druck und die Qual. Dann endet unsere Identifikation mit Dingen, Menschen und Situationen und wir können endlich loslassen, weil wir wissen, dass es einem höheren Ziel dient: wir selbst zu werden.

Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München.

www.naturheilpraxis-dinkelmann.de



Natrium muriaticum knackt die harte Schale, die sich das Ego als Schutz aufgebaut hat, und macht dadurch Veränderung möglich.



FOOD AND MOOD:

ESSEN FÜR DIE PSYCHE

Wer traurig ist, greift zu Süßem – oder ist es vielleicht eher umgekehrt? Schlechtes Essen schlägt aufs Hirn und beeinflusst die Psyche.

Von Martina Pahr



Dass schlechtes Essen – industriell gefertigte Nahrung in jeder Form, zu süß, zu fett, zu viel Weißmehl – dick und krank macht, ist bekannt. Es macht aber auch unglücklich, vergesslich, ängstlich oder aggressiv. Essen beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch in nicht zu unterschätzendem Maße unsere Psyche; nicht nur das allgemeine Wohlergehen, sondern ganz konkret das Gehirn. Die enorme Zunahme von Krankheiten wie Migräne, Depressionen und Demenzformen, darunter Alzheimer, stehen in direktem Zusammenhang mit unseren Ernährungsgewohnheiten: Wer täglich zur fixfertigen Pasta-Sauce greift, zu Kuchen oder Wurst verändert auf lange Sicht damit Gedächtnis, Gedanken, Entscheidungen, Handlungen, ja das gesamte Hirngefüge. Die Bestandteile der Nahrung können direkt die Kommunikation der Synapsen im Gehirn beeinflussen; sie können auf dem Umweg über unsere Darmflora darauf einwirken; sie können über Entzündungsprozesse in unsere Psyche eingreifen oder über den Umweg des Immunsystems.

Schlechtes Essen macht traurig

Wenn wir jetzt verkünden, dass Schokolade glücklich macht, weil sie Tryptophan enthält, das der Körper zum „Glückshormon" Serotonin umwandelt, welches Stress mildert und Frust dämpft – dann ist doch gut, oder? Dann können wir uns ohne schlechtes Gewissen der Gesundheit gegenüber mit Leckereien mästen, und das Leben würde sich von seiner Schokoladenseite zeigen. Doch das ist leider nicht die ganze Wahrheit, wie die meisten aus eigener Erfahrung wissen und wie auch theoretisch immer grundlegender erklärt und durch Studien belegt werden kann. Zwar kommunizieren die Zellen des Gehirns mit Hilfe von Serotonin als Überträgerstoff miteinander, weshalb der Neurotransmitter für eine ausgeglichene Stimmung sorgt. Wenn diese Kommunikation nicht ungehindert ablaufen kann, kommt es zu Gedächtnisstörungen und Depressionen. Doch bei Schokolade haben nur die ersten Bissen diese Wirkung. Nachdem wir eine ganze Tafel verputzt haben, fühlen wir uns in der Regel ziemlich unwohl. *Zucker aktiviert dieselben Bereiche im Gehirn wie eine Droge.* Er stimuliert unentwegt die Dopaminrezeptoren: Die ungesunde Nahrung wird im Gehirn als „Belohnung" wahrgenommen und mit einem guten Gefühl assoziiert. Doch bald braucht man immer mehr davon für den erwünschten Glückseffekt.

DIE BESTANDTEILE UNSERER NAHRUNG KÖNNEN DIREKT DIE KOMMUNIKATION DER SYNAPSEN IM GEHIRN BEEINFLUSSEN.

Schlechtes Essen macht traurig, stellt Prof. Dr. Christof Kessler fest: „Das Gehirn benötigt drei Dinge, um glücklich zu sein: Zucker, Fett und Eiweiß." Doch es sind die langkettigen Kohlehydrate wie Stärke, die in Gemüse, Vollkorn und Reis vorkommt, die das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgen – und diese Kontinuität ist ausschlaggebend für seine gleichmäßige Leistung, denn Hirnzellen können keine Energie speichern. Kurzkettige Kohlehydrate wie Traubenzucker, Laktose oder Saccharose führen dagegen zu heftigen Schwankungen des Blutzuckerspiegels, die dem Stoffwechsel des Gehirns schaden. Bei Depressiven ist das Stresshormon Cortisol dauerhaft erhöht: Cortisol hemmt Melatonin, ein für den Schlaf zuständiges Hormon, und reduziert das so wichtige Seratonin.

Das entzündete Gehirn

Ebenso verheerend ist die Wirkung, die chronische Entzündungsvorgänge im Gehirn haben. Diese werden auch durch industriell hergestellte Transfette verursacht, die bei sehr vielen Fertigprodukten Verwendung finden. Entzündungen, wie auch ein hoher Cortisolspiegel, stören die Gewinnung von Serotonin, das eine große Rolle bei etlichen Erkrankungen von Hirn und Psyche spielt, wie die Doktoren Perlmutter darstellen: Angst- und Zwangsstörungen, Phobien, sogar Epilepsie. Bei Störung der Serotoninbildung wird seine Vorstufe Tryptophan, die mit der Nahrung zugeführt wird, nun zur Bildung eines Stoffes namens Kynurenin genutzt, der unlängst als Bindeglied zwischen Entzündung und Depression identifiziert wurde. Hohe Entzündungswerte verkleinern das Volumen des Gehirns und schränken seine Leistungsfähigkeit ein.

Dr. Leo Pruimboom regt deshalb in seinem Buch „Werde wieder Mensch" zum „Kochen nach Stoffwechselprozessen" an. Zu diesen Prozessen gehört auch der Bereich der Entscheidungsfähigkeit, der sich u. a. in impulsivem Verhalten, zwanghaftem Essen, fehlender Disziplin oder Angst vor Veränderungen äußert. Endorphine, die durch das, was das Hirn als „Belohnungen" registriert, freigesetzt werden, führen zu Abhängigkeiten. Ändert sich an unseren täglichen Belohnungssystemen etwas, werden unsere Entscheidungen, meist unbewusst, davon beeinflusst und zielen nun vehement darauf ab, das gewohnte System wiederherzustellen. „Je öfter wir vor oder während einer bestimmten Aufgabe essen und uns so oberflächlich belohnen, desto schlechter wird unsere Stresstoleranz, unsere Motivation und unsere Entscheidungsfähigkeit. Dieser Effekt potenziert sich bis auf das Sechsfache, wenn wir dabei noch viele Kohlenhydrate und Salz konsumieren, da sich diese Stoffe sehr negativ auf die Stresstoleranz auswirken." Um „den freien Willen wiederzuerlangen", muss die Durchblutung im Gehirn umverteilt werden zugunsten des präfrontalen Cortex, Sitz von Kognition und Ratio. Dies erreicht man z. B. durch weniger häufige Mahlzeiten (weniger als 21 pro Woche) oder Lebensmittel wie Eier (enthält Cholin), Avocado (Omega-3-Fettsäuren) oder grünes Gemüse (Magnesium).

Ökosystem Darmflora

Dass man das „Bauchgefühl" bei der Ernährung nicht ignorieren sollte, dazu regt die „Happy Food"-Reihe von Sternekoch Niklas Ekstedt und Henrik Ennart an. Sie führen aus, dass die Verbindung zwischen Magen und Gehirn viel stärker ist als lange angenommen. Unsere Darmbakterien haben nicht nur Einfluss auf Gewicht, Gefäß- und Darmerkrankungen oder Diabetes, sondern auch auf Parkinson, Alzheimer, Angst, Depressionen und Autismus: „Jeden einzelnen Botenstoff, der von Ihrem Gehirn verwendet wird, können die Darmbakterien in ihren mikroskopisch kleinen Werkstätten herstellen. Ihre Darmflora ist als Ökosystem ein Spiegelbild Ihrer Umwelt."

Ein Verlust der Artenvielfalt im Darm führt zu einem Ungleichgewicht,

BIS ZU 95 % UNSERER HORMONE WERDEN VON ODER IN ZUSAMMENARBEIT MIT DARMBAKTERIEN HERGESTELLT.

das Körper und Gemüt belastet. Während Menschen mit traditioneller Lebensweise bis zu 1.600 unterschiedliche Bakteriensorten im Darm haben, sind es in der westlichen Welt nur noch 800 bis 1.000. Leute. Grund ist die trotz eines Überangebots an Lebensmitteln einseitige Ernährung, die hauptsächlich auf Weizen, Zucker und Mais (in unendlichen Erscheinungsformen) basiert: 75 % unseres gesamten Essens werden aus nur 12 Pflanzen- und fünf Tierarten gewonnen! Und Bakterien steuern unsere Gefühle: Der Magen-Darm-Trakt hat ein eigenes Nervensystem und wird deshalb oft als „zweites Gehirn" bezeichnet. Der Vagus, einer unserer größten Nerven, stellt eine „Hochgeschwindigkeitsleitung zwischen Darm und Gehirn" dar, wobei größtenteils die Information von den Darmzellen ans Gehirn geschickt wird und nur zu zehn Prozent in umgekehrter Richtung.

Bis zu 95 % unserer Hormone werden von oder in Zusammenarbeit mit Darmbakterien hergestellt. „Menschen mit psychischen Problemen, Autismus und anderen neuropsychiatrischen und neurologischen Erkrankungen haben fast immer auch Probleme mit der Verdauung", erklärt Prof. Felice Jacka, Direktorin des Food-and-Mood-Zentrums an der Universität in Melbourne. Studien dort belegen, dass chronische Entzündungen auch zu psychischen und neurologischen Störungen wie Angst, Depression und bipolarer Störung in Verbindung gebracht werden müssen – nicht zu vergessen Multiple Sklerose, Parkinson, kognitive Defizite, Alzheimer. Als „Glücksdiebe in der Speisekammer" werden genannt: Zucker, Gluten, Weißmehl, chemische Zusätze, raffinierte Fette, Palmöl (in 50 % aller Fertigprodukte enthalten) und Alkohol.

Happy Hirn ganz natürlich

Die gute Nachricht: So, wie schlechtes Essen unsere Psyche beeinträchtigt, kann gutes Essen sie positiv beeinflussen. Wir können mit der Ernährung sogar die Entwöhnung von Nikotin oder Alkohol erleichtern und den Dopamin-Pegel, der ohne die gewohnten Suchtmittel sinkt, durch *Phenetylamin* in möglichst dunkler Schokolade, *Omega-3-Fettsäuren* in Fisch oder Ölen oder *Selen* in Keimen, Nüssen und Saaten anheben. Schneller Stimmungskick: Die Aminosäure Tryptophan, die im Hirn die Produktion von Serotonin anregt,





kommt in Eiweiß vor: Eier, Käse, Nüsse und verschiedene Fischsorten. Frische, regionale Kost, möglichst in Bio-Qualität, möglichst naturbelassen und möglichst pflanzenbetont, ist die ideale Ernährungsgrundlage für alle Menschen und senkt das Risiko, an Depressionen, Alzheimer-Demenz oder Ängsten zu erkranken. Diese Ernährungsform wird von der mediterranen Küche nahezu perfekt umgesetzt, bei der traditionell viel Fisch und wenig Fleisch konsumiert wird, viel Obst und Gemüse (am besten ist grünes Blattgemüse), Olivenöl, Hülsenfrüchte, Ziegen- und Schafmilchprodukte und auch ein wenig Rotwein. So perfekt, dass die sogenannte „Mittelmeerdiät" im Jahr 2010 von der UNESCO zum immateriellen Kulturgut der Menschheit erklärt wurde. Darüber hinaus ergänzt um Nüsse, Vollkornprodukte und rote und dunkle Beeren erhöht dieses Essen die kognitiven Fähigkeiten, stärkt Nerven und Immunsystem, zögert den Ausbruch von Alzheimer-Demenz hinaus oder mildert ihren Verlauf ab.

Die beste tägliche Denksportaufgabe, Therapieform und Yogaübung ist es, bunt und abwechslungsreich zu essen, das Essen selbst frisch zuzubereiten und mit Genuss zu verspeisen!



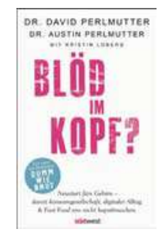
Information & Inspiration

foodandmoodcentre.com.au

Dr. Leo Pruimboom, Daniel Reheis: Werde wieder Mensch: Die Rückkehr des Homo Sapiens (Plumtree Editorial)

Prof. Dr. Christof Kessler, Regina Rautenberg: Essen für den Kopf (Südwest)

Niklas Eckstedt, Henrik Ennart: Happy Food (Südwest)



David Perlmutter: Blöd im Kopf? Neustart fürs Gehirn
Klappenbroschur, 352 S., ISBN 978-3-517-09959-0, Südwest Verlag 2020, Euro 20,-

„Rette die Gans!“ Unter diesem Motto bricht ProVeg aktuell eine Lanze für die unzähligen Gänse und anderen Nutztiere, die traditionell zwischen Martini und Weihnachten in deutschen Bratöfen landen. ProVeg (früher: Deutscher Vegetarierbund) klärt seit Jahrzehnten intensiv über die Vorteile der fleischfreien Ernährung auf und bietet überzeugende vegetarische sowie vegane Alternativen.

VEGETARISCH & VEGAN

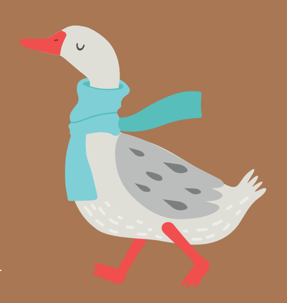
Tierisch froher Festschmaus



Auch für die Weihnachtssaison mit seinen üppigen Mahlzeiten gilt: Es muss nicht immer Gänsebraten oder Truthahn sein. Die vegetarisch-vegane Weihnachtstafel kann sich wahrlich sehen lassen. Mitten in bunter Gemüsevielfalt prangt der duftende Braten – aus Grünkern oder anderem Getreide, Erbsen oder Nüssen. Oder soll es dieses Jahr doch die goldgelb gebackene Pilz-Pastete sein? Auch eine tierfreundliche Lösung…

Die Tierfreunde von ProVeg ziehen mit einem aufwändigen Nussbraten ins Feld, der hingebungsvolle Köchinnen wie mich ins Schwärmen bringt. Der klassische Nussbraten (engl.: nut roast oder nut loaf) wird meist auf einer Basis von gemahlenen Hasel-, Wal- oder Cashewnüssen mit Sonnenblumenkernen zubereitet. Aufgelockert wird er mit Pilzen und Wintergemüse wie Karotten, Sellerie und Pastinaken. Und je nach Geschmack fruchtig aufgepeppt mit Trockenobst-Stückchen wie Aprikosen oder Cranberries. Die Nussbratenmasse wird oft mit Eiern gebunden, aber es geht sehr gut vegan, z. B. mit Kürbis- oder Kartoffelpüree, Tofu oder Leinsamen.

Zum herzhaften Nussbraten passen sehr gut (und sehr klassisch) Kartoffelpüree und Rotkohl oder Rosenkohl. Begleitet von einem bunten Salat, z. B einem fruchtigen Chicoréesalat oder Feldsalat, der gute Bitterstoffe für die Leber liefert. Oder wie wäre es, Rotkohl mal als Salat zuzubereiten? Vorweg empfiehlt sich eine leichte, ungebundene Gemüsesuppe, z. B. aus Rote Bete oder Karotten. Und zum Dessert? Vielleicht eine Spekulatius-Creme mit weihnachtlich-würzigem Pflaumenkompott oder doch Mousse au chocolat (vegan mit Agar-Agar)? Oder lieber Milchreis mit Mandeln (ein Muss bei unseren skandinavischen Nachbarn) oder doch Panna Cotta vegan, beide von Roter Grütze umschmeichelt…



Festlicher Nussbraten vegan



Zutaten:

300 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Wal-, Hasel-, Pekan-, Paranuss)
1 Gemüsebrühe-Würfel
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Selleriestangen
1 kl. Stange Lauch (geputzt ca. 100 g)
2 Karotten (geschält ca. 150 g)
2 Zehen Knoblauch
4 EL Cashew-Mus
180–200 g gekochte Kastanien
75 g getrocknete Cranberries
½ Bund Petersilie
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
4 EL Pflanzenmilch
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer

Die Nüsse mit dem Brühwürfel im Mixer sehr klein hacken (aber nicht zu Pulver mahlen). Die Kastanien in kleine Stückchen zerzupfen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, eine große Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. (Das Papier bis über den Rand stehen lassen, dann kann man den Braten daran aus der Form heben.) Die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Selleriestangen und den Lauch putzen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln, die Zwiebel abziehen und klein hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zuerst die Zwiebel goldgelb dünsten, das Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Den Knoblauch schälen, durchpressen und unter das Gemüse rühren. Das Gemüse in eine große Schüssel geben, das Cashew-Mus einrühren. Die gehackten Nüsse, Kastanien, Cranberries, Petersilie, Zitronenabrieb, Pflanzenmilch und Salz dazugeben und alles gut verkneten. Mit schwarzem Pfeffer gut würzen.
Die Masse in die vorbereitete Kastenform füllen und mit dem Löffel festdrücken. Mit Alu-Folie abdecken und im Ofen backen. Nach 30 Minuten die Folie entfernen und 20 Minuten weiterbacken. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Nussbraten 5–10 Minuten abkühlen lassen, bevor man ihn aus der Form nimmt und auf eine Platte gibt. In Scheiben schneiden und mit Soße und Kartoffelpüree servieren.

Kürbissuppe



600 g Kürbisfruchtfleisch
1 Zwiebel
2 EL Butter oder Margarine
500 ml Gemüsebrühe
1 kl. getrockneter Chili
250 ml Sahne oder Pflanzensahne
Saft von ½ Zitrone
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskerne (geschält)
Petersilie

Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel schälen, klein hacken und im erhitzten Fett andünsten. Kürbiswürfel dazugeben und 5–6 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe und den Chili dazugeben und die Suppe ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Chili herausnehmen und die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe ggf. in den Topf zurückgeben und mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne trocken rösten, die Petersilie fein hacken. Die Suppe in einer Terrine oder tiefen Tellern anrichten und mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

Leichte Karottensuppe vegan



1 Zwiebel
¼ mittelgroße Sellerieknolle
6 mittelgroße Karotten (500–750 g)
1 geh. EL Butter oder Margarine
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
1 Lorbeerblatt
750 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Majoran, Thymian
Petersilie

Das Gemüse schälen und fein zerkleinern. Das Fett zerlassen, die Zwiebel darin andünsten, Gemüse dazugeben und 5–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, nicht braun werden lassen. Zitronenschale dünn abschälen und mit Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zum Gemüse dazugeben. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Zitronenschale und Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, evtl. etwas heißes Wasser zufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie, Majoran und Thymian bestreut servieren.

Rotkohl-Orangen-Salat



600–700 g Rotkohl
3 Orangen
3–4 EL Apfelessig
2 TL Honig (flüssig)
6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
2–3 EL Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer

Den Rotkohl putzen, in Viertel schneiden, den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. 1–2 Teelöffel Salz darüber streuen und mit den Händen einarbeiten (dazu Einmalhandschuhe anziehen), bis der Saft auszutreten beginnt. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen (besser: 2 Stunden oder über Nacht). Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und abkühlen lassen. Mit einem Messer die Schale von 2 Orangen so abschälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Die Orangenspalten mit dem Messer herausschneiden und über den Rotkohl geben. Den Saft der dritten Orange auspressen, 150 ml davon mit Apfelessig, Honig und Öl vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Salatsoße über den Rotkohl gießen, alles vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Panna Cotta vegan



300 ml Kokosmilch
250 ml Hafersahne
50 g Vollrohrzucker oder
2–3 EL Ahornsirup
1 gestr. TL (4 g) Agar-Agar
1/2 TL Vanillepulver
1/2 TL Zimt

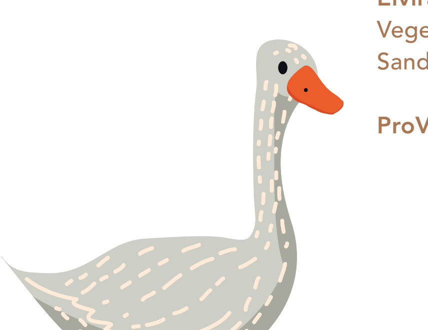
Kokosmilch mit Zucker bzw. Ahornsirup zum Kochen bringen. Agar-Agar in der Hafersahne verquirlen und in die kochende Kokosmilch einrühren, ca. 2 Minuten köcheln lassen. Gewürze zugeben und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form (oder vier kleine Förmchen) füllen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank, am besten über Nacht, fest werden lassen. Zum Servieren die Panna Cotta vorsichtig mit einem Messer vom Rand der Form lösen, auf eine Platte oder auf Dessertteller stürzen und mit einer Beerensoße oder Roter Grütze umgießen.

Rote Grütze



350 g gemischte rote Früchte (TK; Sauerkirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
250 ml roten Fruchtsaft
125 g Rohrohrzucker
100 g Speisestärke
250 ml Wasser
etwas Zitronensaft

Das aufgetaute Obst pürieren, mit dem Saft, Zucker und einem Teil des Wassers in einen Topf geben und unter häufigem Rühren zum Kochen bringen. Den Topf kurz auf die Seite stellen, Speisestärke mit dem restlichen Wasser verschlagen und in das heiße Mus einrühren. Alles unter Rühren wieder zum Kochen bringen und dick werden lassen. Evtl. mit etwas Zitronensaft abschmecken. Warm oder kalt mit einem Sahnehäubchen genießen.



Rezepte aus:
Elvira Glöckner,
Vegetarisches Kochbuch.
Sandila Verlag, 2017.

ProVeg: proveg.com/de

KLEIN-ANZEIGEN



ALTERNATIVE HEILWEISEN

500 FASTEN-WANDERUNGEN!
Woche ab 300 €. Leiterausbildung. Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72,
www.fastenzentrale.de

DUNKELRETREAT! Erfahre dich selbst, in völliger Dunkelheit! Einzelretreats sind nach Absprache jederzeit möglich. +4978418392417
www.dunkelretreat.de
info@spiritbalance.de

„VERSUCHSWEISE GLÜCKLICH“:
eine 6-Minuten-Heilmethode im Selbstversuch. Buch bestellen auf
www.britgloss.de

GEISTIGES HEILEN & BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720

FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN
und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop,Tel.: 030-89746093
Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

AYURVEDA

TRADITIONELLE AYURVEDA-KUREN SEIT 1994,
Idyllische Lage; 14 Tage ab 2100,- €
AUM-Kurzentrum für Ayurveda,
Römerstr.1, 74629 Pfedelbach,
Tel. 07949-590,
www.ayurvedakuren.com

BERATUNG

KARTENMEDIUM BERÄT SIE EINFÜHLSAM UND HELLFÜHLEND
0172/ 7579843 u.
06124/ 7249971, 15 Min. = 30 €

GESUNDHEITS-LEBENSBERATUNG
09003081952, 99 Cent pro min. vom Festnetz mobil abweichend

NATURGESETZ: JEDES PROBLEM HAT EINE LÖSUNG,
wenn die blockierende Energie bekannt ist und neutralisiert werden kann. Beratung, Therapie, Lebensführung **Tel. 05536 9998750,** Ulrike Bacmeister, Medium und Therapeutin

---

PSYCHOLOG. & MEDIALE LEBENSBERATUNG Wenn Ihr Leben nach Hilfe ruft u. die Seele weint. Infos üb. Berat.-Methoden u. Erreichbarkeit ***www.astronnett.de***

LEBENSAUFGABE (am Telefon) Warum will Stephan nichts von Dir wissen? Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele - holt.
STEPHAN MÖRITZ:
+49 (0) 33230-203 90 oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**



GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
hochsensibel als Chance:
pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen!

VERAN-STALTUNGEN / SEMINARE

SEMINARE & EINZEL-PAAR-COACHING/AUTOR
www.mandakini-seminare.com
BONN/ MÜNSTER/ BODENSEE / KORFU

VERSCHIEDENES

ENTFACHE DEIN FEUER FÜR DAS ENERGETISCHE & SPIRITUELLE RÄUCHERN!
Ausgesuchte, exklusive Räuchermischungen, Kräuter, Harze, Hölzer, Zubehör! Achtsam mit Hand verarbeitet!
www.Shop.Energie-Helfer.de

---

www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!

GOTT ALS AUTOR empfiehlt seine 4 BÜCHER
mit dem gleichen Titel:
ALBERT-MARTINA
EMANUEL - DIE GÖTTLICHE INKARNATION AUF ERDEN
(Erstmalige persönliche Botschaft Gottes)
BUCH 1: 978-3-8311-0132-0;
BUCH 2: 978-3-8334-1169-4;
BUCH 3: 978-3-8448-0780-6;
BUCH 4: 978-3-7494-8212-2;
Buchh/Onlineshops, E-Books

Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com

Bestellformular: www.visionen.com



RAUHNACHT-REFLEXIONEN & VISIONEN EINER NEUEN ZEIT



DIE WIEDERGEBURT DES LICHTES

Von Jeanne Ruland

Liebe Leser und Leserinnen,
Ich möchte Ihnen eine kleine Rauhnacht-Reflexion anbieten. Das Jahr 2020 war ein herausforderndes Wendejahr in vielerlei Hinsicht, welches die ganze Welt erfasste. Während wir viel Einschränkungen im Außen erleben, jedoch auch eine Ausdehnung und viele Erkenntnisse im Innen gewinnen, geschieht unmerkbar bereits etwas ganz Neues auf diesem Planeten. Wir wandern vom Mondjahr 2020 in das Saturnjahr 2021. Blei kann in Gold gewandelt werden.

Auf diesem Planeten geschieht ein neuer evolutionärer Schritt in eine goldene Zeit.

Wir wechseln gerade die Dimensionen. In der dreidimensionalen Welt sind alle Dinge festgeschrieben. Sie haben bestimmte Maße, Normen und Werte. Wir schauen auf die Welt der Formen, dabei ist diese Welt schon Vergangenheit. Denn alles, was wir sehen, ist schon erdacht und erschaffen worden. Nun erkennen wir, dass wir in erster Linie geistige, spirituelle Wesen sind, die für eine gewisse Zeit eine menschliche Erfahrung machen. Wir brechen auf, um uns vom Opfer in die Schöpferkraft zu erheben und neue Visionen und tiefere Erkenntnisse in die Form zu bringen und uns selbst in diesem kurzen Abspann im Einklang mit höheren Gesetzmäßigkeiten zu verwirklichen.
• Fragen Sie sich: Wie wirkt die dritte Dimension auf mich?

In der 4. Dimension kommt aus den unsichtbaren Ebenen schon mehr Licht und Schatten in das umfassendere Be-



wusstseinsfeld. Wir erleben das breite Spektrum der polaren Welt und schauen über den gewohnten Tellerrand hinaus. Vieles passt nicht mehr und wirkt widersprüchlich und chaotisch. Wir üben uns in der Polaritätseinheit, jenseits von positiver und negativer Bewertung. Wir bemerken die Multidimensionalität und Gleichzeitigkeit von Ereignissen, die durch Schwingung und Resonanz erzeugt werden. Wir fragen nach dem Sinn unserer Existenz und wollen ein wahrhaftiges Leben führen, das uns von innen heraus erfüllt. Dieser Durchgang wirkt wie ein Nadelöhr, da wir immer wieder gebremst und geprüft werden und damit auch Zeit haben, uns selbst zu erkunden.

- Blicken Sie auf die vierte Dimension, die Dimension des Übergangs: Was hat sich für Sie verändert? Was ist Ihnen in diesem Jahr bewusst geworden? Wo sind Sie über sich hinausgewachsen?

In der 5. Dimension gibt es keine Zeit mehr, nur Ewigkeit. Wir erkennen, dass uns das Himmelreich gehört. Wir lernen, aus höheren Ebenen zu manifestieren. Wir können nichts mitnehmen in die Ewigkeit, und dies wird unseren Lebenssinn und unsere Ausrichtung verändern. Wir erreichen höhere Bewusstseinszustände, die kraftvolle harmonische Energiefelder erzeugen und in vielen Ebenen gleichzeitig schwingen, in einem noch nie vorher dagewesenen Maße.

- Wie ist Ihr Bezug zur Spiritualität, zur Geistigen Welt, zu „Gott"? Wo haben Sie Momente der Einheit, des Friedens und des Flows erlebt? Was hat Ihnen geholfen? Welche inneren Zustände möchten Sie stärker verwirklichen?

Auf diesem Planeten geschieht ein neuer evolutionärer Schritt in eine goldene Zeit. Wir werden neu orchestriert und somit beginnen viele alten Prophezeiungen, die das neue Zeitalter angekündigt haben, sich zu formen. Wir als Menschheit bilden eine Einheit und sind Teil der Einheit. Einheit bedeutet, dem göttlichen Prinzip in sich den ersten Platz einzuräumen und die kosmischen bzw. göttlichen Gesetze zu verstehen, zu fühlen und in diesem Sinne zu wirken.

Die dunkle Jahreszeit ist nicht mehr so dunkel wie sie scheint, vielmehr wird sie hellwach, bewusst und aktiv aus der eigenen Anbindung durchschritten, da in ihr die Träume und Visionen geboren werden. Alles beginnt zuerst im Geiste, bevor es sich manifestiert. Wir benötigen fokussierte Konzentration, Kraft, Ausdauer und Mut, um uns selbst Stück für Stück in das höhere Bewusstsein aufzuschwingen, uns in diesem Bewusstsein dauerhaft zu verankern, um aus ihm heraus zu wirken. An uns selbst zu glauben, eingebunden in ein größeres und allumfassendes holistisches Feld, und den Weg von innen heraus zu gehen. Das Erwachen der neuen Erde ist bereits voll im Gange. Bewusstsein ist irreversibel.

Wir können uns in diesen Rauhnächten der *Zukunft* zuwenden, denn was für uns Zukunft ist, ist auf höheren Ebenen schon lange Gegenwart. Wir beschleunigen unsere Entwicklung, indem wir uns auf die beste Vision von uns selbst und die höchsten Ebenen einschwingen und uns von innen führen lassen, um das Potenzial zu verwirklichen. Richten Sie Ihren Blick auf den Horizont des neuen Morgens. Halten Sie Ihre Vision.

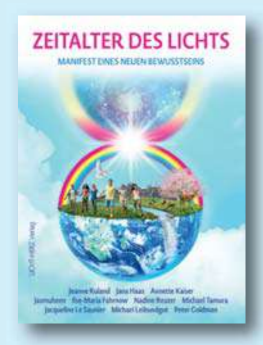
- Fragen Sie sich: Warum bin ich hierhergekommen? Was wollte ich der Erde bringen? Was vermisse ich am meisten hier? (Das ist oft das, was wir bringen wollten.) Welche Speicher, Muster, Blockaden und Glaubenssätze möchte ich jetzt transformieren? Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich Fülle in allen Bereichen erlebe? Was ist die beste Version meines Selbst?

Affirmation: *„Mein Leben wird durch mich erschaffen. Alles gelingt mir mit Leichtigkeit. Fülle, Freiheit, Gesundheit und Liebe in allen Lebensbereichen entsprechen meiner wahren Natur. Tiefes Vertrauen trägt mich. Ich danke für all die Segnungen und die Liebe in meinem Leben. Ich bin göttlich, ich bin Liebe, ich bin Licht. Mein Licht trage ich in die Welt, um andere Lichter zu entzünden."*

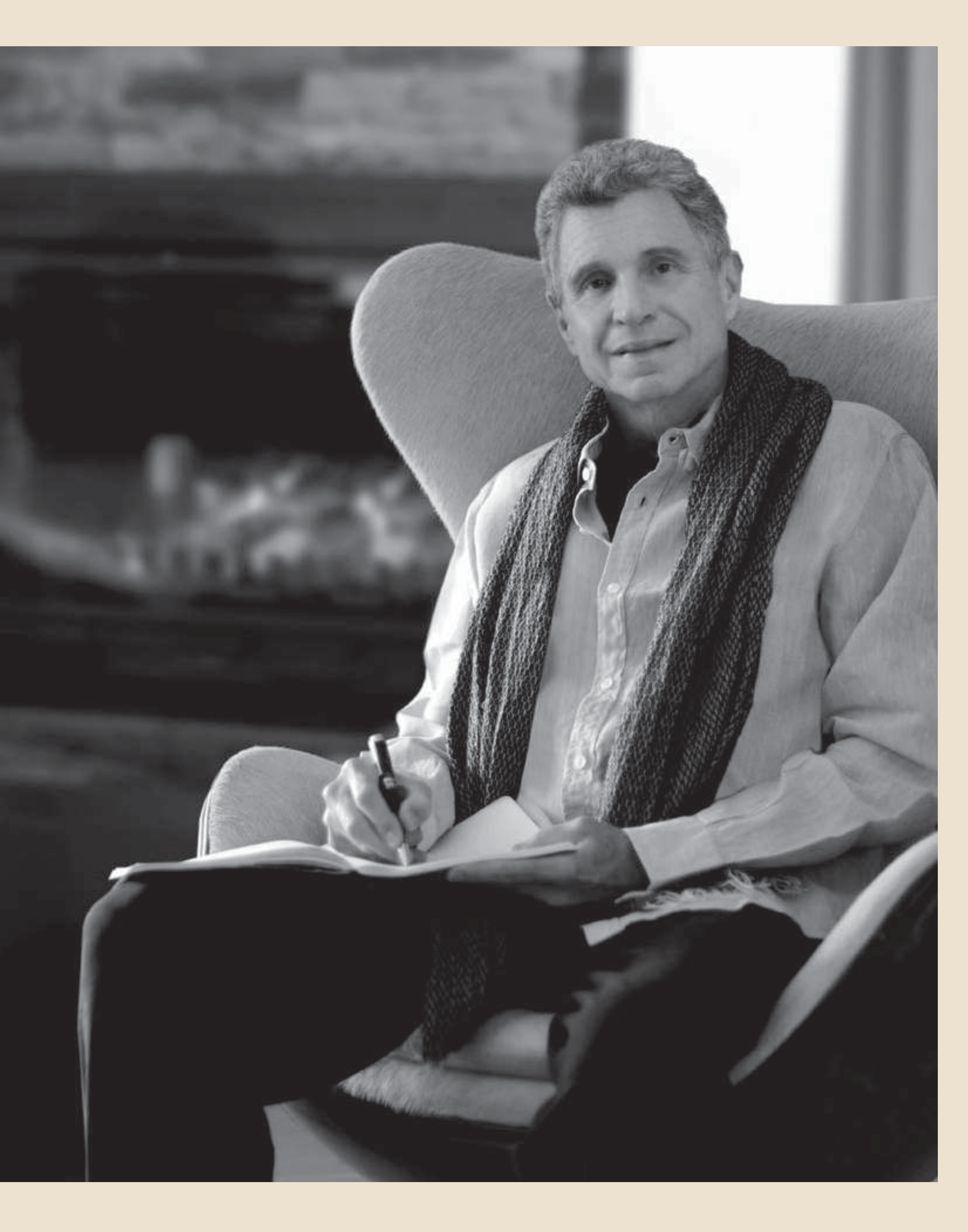
Jeder von uns hat in dieser Krise auch eine neue Chance, indem wir den Geist in die Liebe beugen, in uns vertrauen und uns von innen heraus Stück für Stück führen lassen. Das Erwachen geschieht zuerst in uns. Sobald die kritische Masse erreicht ist, geschieht etwas Großes im Gesamten. Wie es geschieht? Wir werden es erleben. Gehen Sie wach und selbstbewusst durch diese mystische Zeit und achten Sie auf Einsatz und Pause im großen Orchester der Einheit.

Ihre Jeanne Ruland

Jeanne Ruland ist Autorin, Wegbereiterin in die Neue Zeit, Engelmedium, Lehrerin und internationale Seminarleiterin. Sie unterrichtet Natur-, Engel-, Meister- und Strahlenlehre, Huna sowie die Lehre der Heiligen Geometrie. Ihre Seminartätigkeit begann im Jahr 2000. Sie bietet außerdem internationale Reisen zu Kraftorten an. *www.shantila.de*



BUCHTIPP:
Wolfgang Jaeger (Hrsg.): Zeitalter des Lichts. Manifest eines Neuen Bewusstseins. Licht-Herz Verlag, 2020. Mit Beiträgen von Jeanne Ruland, Jana Haas, Annette Kaiser, Jasmuheen, Ilse-Maria Fahrnow, Jacqueline Le Saunier, Michael Tamura, Michael Leibundgut, Nadine Reuter, Peter Goldman. www.imlicht.ch



Alberto Villoldo, Schamane und Energieheiler, alterslos, vereint schamanische Weisheitslehren über die leuchtende Natur des menschlichen Körpers mit modernen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Ernährung. Seit 25 Jahren bildet er im Rahmen der von ihm gegründeten Four Winds Society Energiemediziner aus.

MENSCHEN MIT VISIONEN

ALBERTO VILLOLDO

Welchen Beruf haben Sie erlernt? Studium der Medizinischen Anthropologie mit Promotion, dann Professor und Leiter des Labors für Biologische Selbstregulierung an der San Francisco State University. Feldforschung zu schamanischen Heilmethoden bei den indigenen Völkern des Amazonas und der Anden.

In welchem Bereich sind Sie derzeit tätig? Heiler-Lehrer

Was möchten Sie sein? Ich arbeite daran, weniger sein zu wollen...

Was ist Ihr Lieblingsessen?
Brokkoli.

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer? Vegetarier

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig? Wahrhaftigkeit, Erforschen, Dienen

Was ist Ihr Traum vom Glück?
Tief einatmen. Heute zum Leben einer/eines Anderen beitragen.

Was wäre für Sie das größte Unglück? Dinge oder Ereignisse machen mich nicht unglücklich.

Was bereitet Ihnen Bedenken oder Sorgen in Bezug auf den Planeten Erde oder die Menschheit? Die Art, wie wir wie Parasiten agieren, die ihren Wirt töten. Derzeit begehen wir eine Art Muttermord, wir fügen unserer Mutter großen Schaden zu.

Sind Sie karitativ bzw. ehrenamtlich engagiert? Ja, bei verschiedenen Programmen für die indigenen Völker in den Anden und an einer Schule für Tibetische Medizin in Nepal.

Wann bzw. in welchem Alter haben Sie angefangen, sich für Spiritualität zu interessieren?
Mit 4 Jahren, nach einer Nahtod-Erfahrung.

Meditieren Sie? Wie? Seit wann?
Ja. Die ganze Zeit.

Was ist „Gott“ für Sie?
Ein zorniger alter Mann mit einem weißen Bart, der gelegentlich von dir verlangt, dein erstes Kind zu opfern, und die Welt mit Fluten zerstört.

Wie möchten Sie sterben?
In einem Atemzug. Einem letzten Atemzug.

Und dann?
Erkunden, erforschen. Auf dem Weg nach Hause einen Zwischenstopp einlegen, um mehr über das Wesen der Liebe und über den Kosmos zu lernen.

Was ist Ihre größte Schwäche bzw. Ihr größter Fehler?
Ich habe keine. Wirklich?

Was ist Ihre Strategie dagegen?
Beim Dienen bleiben.

Was machen Sie, um zu entspannen?
Zählend einatmen bis zur Zahl 3, und ausatmen bis zur Zahl 5.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre?
Teilzunehmen an der Wiedergeburt und Erneuerung der Welt.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte für dieses Jahr?
Nun, mein neues Buch und die Ausbildung Moderner Schamanen, die Menschen beim Sterben helfen können und den neuen Menschen beim Geborenwerden helfen können.

Information & Inspiration

thefourwinds.com/de

albertovilloldo.ch



VERPACKUNG? NEIN DANKE!







Unverpackt-Läden boomen allerorts – und sind ein guter Ansatz, um unnötigen Hausmüll zu vermeiden und dem Verpackungswahn den Kampf anzusagen.

Von Tina Engler

ZERO-WASTE

Weihnachten steht vor der Tür, die wunderbare Zeit der Besinnlichkeit, der Familie und … der Geschenke, aber leider auch des Verpackungsmülls. Allein in Deutschland kommt die Verpackungsindustrie auf circa 200 (!) Milliarden Verpackungen pro Jahr. Die vergangenen Monate werden diese Zahlen, bedingt durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Homeoffice-Einsätze und Lock-Downs, wohl weiter in die Höhe treiben. Gastronomische Lieferservices und der Versandhandel haben in den Covid-19-Zeiten bei den konsumfreudigen Mitbürgern weiter an Bedeutung gewonnen. Man gewöhnt sich schnell daran, „mal eben so" und ohne großes Nachdenken alles zu bestellen, schließlich ist es herrlich bequem. Zudem sind wir Deutschen leider ohnehin eine Wegwerfgesellschaft. Der Hausmüll liegt hierzulande bei rund 617 kg (!) pro Einwohner und Jahr, also rund 1,7 kg täglich. Erschreckende Zahlen mit verheerenden Wirkungen. Die Bundesbürger sind damit im europäischen Vergleich mit Abstand die traurigen Spitzenreiter.

Doch obwohl wir in unserem eigenen Abfall buchstäblich zu versinken drohen, ist dies für uns unmittelbar kaum zu spüren. Denn unser perfekt funktionierendes Abfallentsorgungssystem, das in schöner Regelmäßigkeit alles Überflüssige, von Kunststoff- und Verpackungsmaterialien über Altpapier bis hin zu Altglas und Sondermüll, direkt von zuhause abholt, arbeitet sicher und zuverlässig wie ein Schweizer Uhrwerk. Aber auch wenn wir ihn nicht sehen, der massive Abfall ist da, überall… und er zerstört systematisch die Umwelt. Insbesondere der Plastikmüll, der den Großteil des Abfalls ausmacht, ist ein riesiges Problem weltweit. Er belastet mehr und mehr unser gesamtes Ökosystem: Die kleinen Müllpartikelchen sind zwar nicht immer für das bloße Auge sichtbar, doch sie finden sich allerorts, sogar in den Bäuchen von Vögeln, Fischen und wildlebenden Tieren. Ein dramatisches Artensterben und der fortgeschrittene Klimawandel sind die erschreckenden Konsequenzen. Letztendlich werden lebensnotwendige Ressourcen durch das Fehlverhalten von Menschen nachhaltig zerstört.

BUCHTIPP

Rebecca Sullivan
Natürlich leben
Die besten DIY-Rezepte für dich und dein Zuhause
ISBN 978-3-95728-391-7, 192 S., Knesebeck Verlag, Euro 18,-

Bequemlichkeit zerstört die Umwelt

Laut der Wissenschaftler am *Institut für Handelsforschung* in Köln werden die Menschen zudem immer fauler. Eben mal schnell auf dem Arbeitsweg in den Supermarkt und ein (abgepacktes) Fertigprodukt kaufen, das geht in unserer rastlosen Zeit leichter als sich schon im Vorweg über eigene mitgebrachte Verpackungen und daran anschließende Rezepte Gedanken zu machen. Doch gerade die Corona-Krise hat auch eine andere Seite des Verbrauchers zum Vorschein gebracht und viele Menschen für die Themen Konsum und Umwelt sensibilisiert. Zudem sind die Gesundheit und eine entsprechend vitale Ernährung aus Angst vor dem ansteckenden Virus weit mehr in den Fokus gerückt.

Tatsächlich gehen mittlerweile in Deutschland immer mehr Menschen achtsamer mit ihrem Abfall um. Sie versuchen den Verpackungswahn zu meiden und reduzieren ihren Haushalt frei nach dem Motto „Weniger ist mehr" auf das Wesentliche. Der Minimalismus, der dadurch zwangsläufig eingeleitet wird, zieht sich durch alle Lebensbereiche und verändert zudem den Alltag ganz massiv. Verantwortungsbewusst zu handeln und achtsam zu sein liegt nicht nur im Trend, sondern ermöglicht als Quintessenz auch eine bessere Welt. Viele scheinen sich darauf zu besinnen, umzudenken und weniger sorglos mit dem Problem Müll umzugehen.

Strategien für eine bessere Welt

Mittlerweile haben sich in vielen Städten Läden wie *„Tante Olga"* in Köln oder *„Original unverpackt"* in Berlin etabliert, in denen es alle Produkte unverpackt gibt, ganz gleich ob es sich um Lebensmittel, Haushaltsreiniger oder Hygieneartikel handelt. Die Waren werden dort direkt in selbst mitgebrachte Netze, Jutetaschen und wiederverwendbare Gläser abgefüllt. Vorab werden die Gefäße gewogen, dieses Gewicht dann vom Gesamtgewicht abgezogen und danach verlässt man ohne zusätzliches Plastik das Geschäft. Allein dadurch lässt sich eine Menge Müll vermeiden.

Das Geschäft mit den Unverpackt-Läden, die dem überflüssigen Müll Einhalt gebieten, boomt bundesweit. Derzeit gibt es mehr als 190 Läden, rund 180 weitere sind in Planung. Kaum ein Monat vergeht, an dem nicht ein neuer Standort eröffnet wird. Die Besitzer eint alle eines: die Vision von „Zero Waste", jener Bewegung, die von der Amerikanerin *Bea Johnson* in den USA ins Leben gerufen wurde und die weltweit immer mehr Mitstreiter findet. Dabei geht es darum, möglichst wenig oder auch überhaupt keinen Müll anzusammeln, und genau darum geht es bei den Unverpackt-Shops.

Längst schon sind es nicht nur die Großstädte, in denen die mal kleinen, mal größeren Geschäfte eröffnen, auch Gemeinden mit weniger Einwohnern ziehen nach. Das Konzept funktioniert flächendeckend für die bewussten Verbraucher, denen Umwelt und Nachhaltigkeit am Herzen liegen und die ihren Teil dazu beitragen wollen, eine bessere und (weitestgehend) Plastikfreie Zukunft zu gestalten.

Individualität, Regionalität und Fairtrade

Die Betreiber der Läden setzen bei ihrem vielfältigen Angebot auf Qualität, Individualität und Regionales und natürlich Fairtrade. So finden Verpackungsgegner in jedem Laden andere Produkte: Bienenhonig mal aus Berlin, dann wieder aus Düsseldorf, Nudeln aus Hamburg oder auch aus München, Kaffee aus kleinen feinen Röstereien der Umgebung – und bei den Frischwaren möglichst alles „Kilometer Null", also aus dem direkten Umkreis, wie der Trend zu Regionalität in anderen Ländern genannt wird. Dazu gibt es Reinigungsmittel für den Haushalt, Kosmetika oder auch handgeschöpftes Papier. Die Idee vieler Läden ist es, wie früher in den „Tante-Emma-Läden" den gesamten Bedarf abdecken zu können, jedoch durch eine liebevolle, qualitativ hochwertige Auswahl ihrer Produkte, und nicht durch Vielfalt und Masse.

Die derzeitigen Unverpackt-Läden sind die regionale Alternative zu den großen Biomärkten und lassen tatsächlich als Nachbarschaftsläden auch die persönliche Atmosphäre der alten „Tante-Emma-Läden" wieder aufleben, die seit den 1970er Jahren nach und nach den gesichtslosen Supermärkten und Discountern weichen mussten, aber sie gehen in ihrer ganzheitlichen Philosophie noch ein ganzes Stück weiter.

Bereits 2014 wurde Deutschlands allererster Lebensmittel-Laden ohne jegliche Verpackungen in Schleswig-Holsteins Landeshauptstadt Kiel eröffnet. Zwei Jahre später eröffneten Gregor und Olga Witt „Tante Olga – Kölns 1. Unverpackt-Laden". Gregor Witt ist zudem Vorsitzender des *Unverpackt e. V. – Verband der Unverpackt-Läden*, mit Sitz in Köln. Die Witts sind leidenschaftliche Vorreiter

> Ziel ist es, unnötigen Müll und jegliche Materialverschwendung zu vermeiden.

TIPPS FÜR UNVERPACKTES UND NACHHALTIGES EINKAUFEN

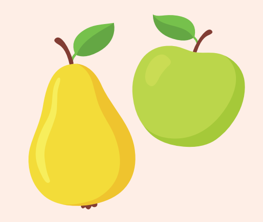
1.

Fertigprodukte sollte man meiden, viel leckerer und gesünder ist es ohnehin, selbst die Zutaten zusammenzustellen und zu kochen.



2.

Planen Sie Ihren Einkauf und schreiben Sie sich vorab eine Einkaufsliste – und gehen Sie am besten nie hungrig los.



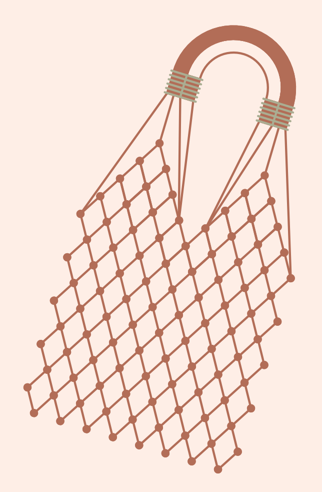
3.

Kaufen Sie, auch im Supermarkt, ganz bewusst Artikel ohne Verpackung. Lassen Sie sich dabei nicht von Lockangeboten verführen, die eine größere Menge zum günstigen Preis versprechen, sondern greifen Sie stattdessen lieber zu einer Handvoll Frisches.



4.

Nehmen Sie zum Einkaufen immer eigene Beutel mit. Auch für Obst und Gemüse gibt es mittlerweile spezielle Netze, in denen sie Ihre Waren problemlos nach Hause transportieren können. An vielen Frischetheken können Sie Ihre Einkäufe in eine eigene Tupperware-Dose verpacken lassen.



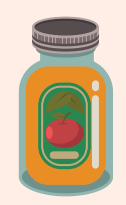
5.

Für den Kauf von Backwaren halten Sie am besten einen Stoffbeutel parat, so sparen Sie eine Menge Papier.

6.

Für die Einkäufe im „Unverpackt-Laden" können Sie sich eine Anzahl von Vorratsgläsern anschaffen, in denen Sie dann vor Ort die Nahrungsmittel direkt abfüllen.





7.

Auch auf den Wochenmärkten können Sie eigene Behältnisse befüllen lassen und kaufen zudem noch regional und saisonal.



8.

Sollte sich eine Verpackung mal nicht umgehen lassen, entscheiden Sie sich bei Produkten wie Wasser, Joghurt oder Sahne am besten für Pfandgläser und Pfandflaschen.

für eine müllfreie Zukunft. Sie arbeiten Tag und Nacht an dem gemeinsamen Projekt vieler Unverpackt-Unternehmer, die Lieferketten zu optimieren und Plastik zu vermeiden. So entstehen zum Teil völlig neue Produkte. Ein Beispiel: Zusammen mit dem Unverpackt-Verband hat der bayerische Großhändler Bananeira eine Tomaten-Passata im Pfandglas auf den Markt gebracht, natürlich bio, fair gehandelt und CO2-neutral transportiert. Das war nur der erste Streich des Unternehmers, dem viele weitere folgten. Im Rahmen eines Gemeinschaftsprojekts mit den Regnitz-Werkstätten integriert Bananeira außerdem Menschen mit Behinderung in die Produktion. Nachhaltigkeit und Miteinander werden hier eben in jeder Hinsicht großgeschrieben.

Kooperation im breiten Netzwerk

Das Zusammenarbeiten und Entwickeln von Lösungen liegen den Mitgliedern des Verbandes am Herzen. Ihr Ziel ist es, unnötigen Müll und jegliche Materialverschwendung zu vermeiden. Da der Handel allein nicht in der Lage ist, die Verpackungsproblematik zu lösen, kooperiert der Verband intensiv mit Partnern auf allen Stufen der Wertschöpfungskette, mit Erzeugern, Verarbeitern, Herstellern, Großhändlern und Spezialisten aus der Logistik und setzt sich dafür ein, seine Ziele zu erreichen. In dem Verein sind alle Unverpackt-Läden organisiert, um gemeinsam für eine Sache zu kämpfen: die Rettung unserer Umwelt und die Erhaltung der natürlichen Ressourcen. Sie setzen dabei auf intensive Zusammenarbeit statt Konkurrenz und achten in all ihrem Handeln auf Umweltschutz, anstatt etwaige Ressourcen zu verbrauchen.

Damit etablieren sie eine neue Art des Wirtschaftens im Dienst der Sache. Die Einzelunternehmer sind nicht, wie sonst so oft in der Wirtschaft, von Profitstreben und Umsatzmaximierung geprägt, sondern haben in erster Linie das Gemeinwohl im Sinn. Ganz bewusst zahlen sie jenen Produzenten, die ihren Schwerpunkt auf biologischen Anbau setzen und ihre Bauern fair bezahlen, höhere Preise und entlohnen auch ihre Mitarbeiter in Deutschland nach fairen Kriterien. Die Läden bleiben in sich selbstständig und es entsteht ein immer größeres Netzwerk aus Start-ups, Unverpackt-Läden, Restaurants, Großhändlern und Produzenten, die sich für nachhaltigen

> Wer sonst im Biomarkt und auf dem Wochenmarkt einkauft, wird positiv überrascht von den Preisen sein.

Pionierin Milena Glimbovski gründete bereits 2014 mit Hilfe von Crowdfunding ihren Laden "Original Unverpackt" in Berlin-Kreuzberg.





Inspiration & Information

Beth Johnson:
Glücklich leben ohne Müll. Reduziere deinen Müll und vereinfache dein Leben (Ludwig, 2016)

Milena Glimbovski:
Ohne Wenn und Abfall. Wie ich dem Verpackungswahn entkam (KiWi, 2017)

Shia Su:
Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün (Freya, 2019)

zero-waste-deutschland.de

netzwerk-unverpackt.de

unverpackt-verband.de

Website
Milena Glimbovski:
original-unverpackt.de

Konsum einsetzen und sich gegenseitig austauschen und helfen.

„Wir wollen als langfristiges Ziel das Konsumverhalten von Menschen breitflächig verändern. Zero-Waste-Läden stehen nicht nur für Müllvermeidung, sie fördern darüber hinaus eine regionale Produktion. Mit einem Einkauf in einem Unverpackt-Laden setzt man zudem ein politisches und gesellschaftliches Statement. Denn hier gibt es kein einziges Produkt, das von Großkonzernen produziert wird", so Gregor Witt. Er und seine Mitstreiter haben eine klare Botschaft: Sie wollen ihre Leidenschaft für nachhaltigen Konsum weiterverbreiten, das ist ihr eigentlicher Motor, das treibt sie an und dafür sind sie auch bereit, weitaus mehr zu tun, als es sonst im Einzelhandel üblich ist.

So wie Björn Amend, der in seinem Laden *Unverpackt Düsseldorf* ständig damit beschäftigt ist, die Müslibehälter zu reinigen oder 25 Kilo schwere Mehlsäcke durch den Laden zu schleppen und natürlich „nebenbei" noch die Kunden zu beraten und die mitgebrachten Behältnisse zu wiegen. Es herrscht eine fast familiäre Atmosphäre, man kennt sich und ist Teil einer bewussten Community, die immer größer wird. Die Kunden sind dankbar für das freundliche und persönliche Miteinander, so wie auch bei Christina Rau im *Flinse & Co,* ebenfalls in Düsseldorf. „Hier bei uns im Unverpackt-Laden kann sich jeder genau die Menge abfüllen, die am besten zu seinem Alltag und zu seinem ganz persönlichen Verbrauch passt. Manche Kunden kommen nur einmal im Monat, um sich mit Vorräten für die kommenden Wochen und Eimern voller Haferflocken und Nudeln zu bestücken, andere kommen täglich mit winzigen Gläsern und kaufen Miniportionen." Wer sonst im Biomarkt und auf dem Wochenmarkt einkauft, wird positiv überrascht von den Preisen sein, denn diese halten sich im Rahmen.



Pionierin der Zero Waste-Bewegung

Original Unverpackt war einer der ersten Lebensmittel-Läden der Zero Waste-Bewegung in Deutschland, der bereits 2014 im Berliner Stadtteil Kreuzberg seine Pforten öffnete und der vielen Nachahmern als Vorbild diente. Inhaberin Milena Glimbovski gründete ihr Startup-Unternehmen mit 22 Jahren, die Idee dafür hatte sie bereits zwei Jahre zuvor. Über eine Crowdfunding-Plattform sammelte sie knapp 110.000 Euro, um in ihr nachhaltiges Konzept zu investieren.

Die gebürtige Sibirierin sieht sich hierzulande als Pionierin der „Unverpackt-Bewegung". Früher konnte sie nicht einmal kochen und hat sich weitestgehend von Fertigprodukten ernährt, die wiederum für mehr Abfall sorgten. Jetzt kocht sie mit Leidenschaft und teilt ihre neue Passion als Buchautorin anhand von Resteverwertungsrezepten mit ihren Leser*innen. 2017 hat sie ihren ersten Ratgeber veröffentlicht: „Ohne Wenn und Abfall – Wie ich dem Verpackungswahn entkam". Die vielfältigen Themen inspirieren und beschäftigen sich mit den verschiedensten Aspekten vom Müllfreien Leben. Das macht die junge Geschäftsfrau jeden Tag aufs Neue. Zur Nachahmung empfohlen.

Fotos: Laura Hoffmann





Silberschmuck „Liegende Acht“

Die liegende Acht, Symbol der Unendlichkeit, zeigt den ewigen Wechsel zwischen innerer und äußerer Welt und gilt als machtvolles Werkzeug zur Integration und Harmonisierung der linken und rechten Gehirnhälfte. Zudem soll sie den Fluss der (Heilungs-)Energien fördern. Der Schmuck der ***Collection Inner Light*** ist aus 925er Silber ohne Nickel und wird in einer traditionsreichen, buddhistisch geführten Gold- und Silberschmiede in Thailand gefertigt. Der Schmuck „Liegende Acht“ ist in folgenden Ausführungen erhältlich:

Halskette mit Verlängerung, 42–47 cm, Euro 89,- - Collier mit Verlängerung, 42–47 cm, Euro 69,- Ohrstecker, je 17 x 6 mm, Euro 29,- - Armband mit Verlängerung, 17–21 cm, Euro 69,-
Bezug/Info: www.collection-inner-light.de



Die schönsten Texte von Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit gilt seit jeher als Weg zu einem erfüllten Leben. Achtsamkeit verhilft zu Selbsterkenntnis, zu einem sorgsamen Umgang mit der Welt, zu innerer Harmonie und einem bewussten Hiersein im Augenblick. In „Zum Leben erwachen“ sind die schönsten und eindrücklichsten Texte des großen buddhistischen Weisheitslehrers Thich Nhat Hanh zusammengetragen. Ein Schatz an Inspiration für alle, die sich auf den Weg der Sinnsuche begeben oder sich um die spirituelle Dimension des Lebens bemühen. Sie finden hier Anleitung, Einsicht und Wegweiser zu tiefem Glück.

Thich Nhat Hanh: Zum Leben erwachen. Weisheiten für eine Welt der Achtsamkeit. Groh Verlag, 2020. Gebunden, 96 Seiten, 11x15 cm. ISBN 978-3-629-11627-7. Euro 10,00



Achtsamkeits-Adventskalender

24 Türchen, 24-mal **Ja** sagen zu dir selbst und deinen Bedürfnissen: Der Adventskalender von Erfolgsautorin Karima Stockmann hilft dir dabei, die Vorweihnachtszeit achtsam zu begehen. Jeden Tag hält er für dich eine Einladung zum Innehalten bereit und lässt dich nachsichtiger werden gegenüber dir selbst, deinen Erwartungen, deinen Stimmungen. Entschleunigende Achtsamkeitsübungen, anregende Fragen und inspirierende Weisheiten begleiten dich in den Wochen vor dem großen Fest und schenken dir kraftvolle Momente der Verbundenheit und Nähe. Es ist Zeit, auf deine innere Stimme zu hören – auch über die Adventszeit hinaus.

Karima Stockmann: 24x Ich bin ganz bei mir selbst. Adventskalender. Groh Verlag, 2020. 21x17,2 cm. ISBN 978-3-8485-2388-7. Euro 13,-

Klang spüren, Stille hören, im Jetzt ankommen



Klang führt in die Ruhe und kann uns bis tief in die kleinsten Körperzellen entspannen und regenerieren. Dafür ist die Art der Herstellung einer Klangschale entscheidend. Von Hand geschmiedet sollte sie sein, damit ihre Vibrationen sich weit im Körpersystem ausbreiten und sanft wirken können. Diese Klangschale wurde in einer kleinen Manufaktur im Kathmandu-Tal in traditioneller Weise von Hand gehämmert. Sie ist das Ergebnis mehrerer Stunden Arbeit, jede ist in ihrer Art ein Unikat. Die Box ist aus handgeschöpftem Naturpapier, dessen Rohstoffe an den Hängen des Himalayas wachsen und nachhaltig verarbeitet werden. Echte Handarbeit aus Nepal – natürlich Fair Trade!

Bezug: www.Klangschalen-Center.de – Artikel-Nr. 005167-L



Leben – ein kleiner Herzenskompass

Dieses wundervolle Büchlein ist eine Sammlung schöner Zitate über Liebe, Glück und den Sinn des Lebens. Aus aller Welt wurden sie zusammengetragen. Sie passen für alle Lebenslagen. Ausgesuchte Fotografien emotionaler Momente flankieren die vielen herzlich warmen Worte. Entstanden ist ein anmutiges Werk mit hochwertiger Ausstattung: Fester Einband, edles Papier, fünffarbiger Druck mit Goldprägung – das gibt es sonst kaum noch. Ein literarisches Kleinod, ein kleines Schmuckstück, toll zum Verschenken. Für alle, die anderen etwas Licht spenden, eine kleine Freude bereiten oder einfach liebevoll „Danke“ sagen wollen.

Leben. Ein kleiner Herzenskompass. Riverfield Verlag, 2020. Gebunden, 80 Seiten. ISBN 978-3-9523612-0-7. Euro 14,00.

Roman: Das zweite Gesicht



Eine magische Geschichte von Astrologie- und Tarot-Experte Erich Bauer: Ein Zwillingspaar entkommt den Pogromen der russischen Revolution, indem es nach Sibirien flieht und sich dort einer spirituellen Gemeinschaft anschließt. Doch die Revolution holt sie ein und beide finden den Tod. Aber die Geschichte geht weiter: Die Zwillinge werden in unserer Zeit als Geschwister wiedergeboren und begeben sich auf eine Reise nach Indien und in die Mongolei, um einen karmischen Auftrag zu Ende zu führen…

Erich Bauer: Das zweite Gesicht. Independently published, 2020. Taschenbuch, 188 Seiten. Bezug über Amazon: Euro 17,99 + Porto.

Für Leser von VISIONEN: Euro 10,00 + Porto. Bestellung:
Erich Bauer, Widenmayerstraße 10, 80538 München oder mail@astro-bauer.de

Duftkerzen für Kreative



In diesem wunderschön bebilderten DIY-Buch teilen die erfahrenen Kerzenmacher Niko Dafkos und Paul Firmin die Geheimnisse rund um die duftenden Prachtstücke, die sie in ihrem Londoner Studio herstellen. Mit viel Liebe zum Detail erklären sie alle Schritte der Herstellung und stellen die unterschiedlichen Wachse, Dochte und Kerzenbehälter vor. Außerdem verraten die Autoren, wie man ätherische Öle am besten kombiniert und durch die Düfte angenehme Gefühle weckt. Die ausführlichen Anleitungen helfen dabei, einzigartige Duftkerzen für das eigene Zuhause oder als ganz besonderes Geschenk zu kreieren.

Niko Dafkos, Paul Firmin: Duftkerzen. Dein Workshop für individuelle Lieblingsstücke. Südwest Verlag, 2020. Gebunden, 144 Seiten. ISBN 978-3-517-09928-6. Euro 20,–

Kartenset: Das Universum schenkt dir alles



Das, woran du glaubst, ist das, was das Universum dir schenkt. Liebe, Vertrauen, Mut, Kraft, Mitgefühl oder auch Wegweisung: Die 52 Affirmationen dieses außergewöhnlich schönen Kartendecks von Super-Attractor-Coach Gabrielle Bernstein helfen dir dabei, dich mit dem Universum zu verbinden und im Einklang mit den kosmischen Kräften das anzuziehen, was du dir von Herzen wünschst. Wähle je nach Situation und Stimmung eine Karte, die dich besonders anspricht, und lass dich von ihr durch den Tag geleiten. Bald schon wirst du erleben, wie kleine und große Wunder wahr werden.

Gabrielle Bernstein: Das Universum schenkt dir alles. Kartenset, farbig, mit Box. Irisiana Verlag, 2020. 53 Karten. ISBN 978-3-424-15392-7. Euro 15,–

Raunacht-Kalender



Dieser wunderschön gestaltete „Raunacht Kalender" zum Aufhängen lässt uns am alten Brauch des Räucherns teilhaben. Die 12 Raunächte am Übergang zum neuen Jahr sind traditionell eine Zeit der Reflexion und Bestandsaufnahme. Die Räucher-Expertin Annemarie Herzog hat für jede der 12 Raunächte eine spezielle Räuchermischung kreiert, die auf das jeweilige Thema der einzelnen Raunacht abgestimmt ist, und in 12 Säckchen beigelegt. Passend zum Kalender gibt es das Buch „Gelebte Rau(ch)nächte".

Annemarie Herzog: Raunacht-Kalender. Freya Verlag, 12 Blatt, 24x20 cm, incl. 12 Räuchersäckchen. ISBN 978-3-20005-717-3. Euro 29,90 — Gelebte Rau(ch)nächte, Freya Verlag, 2020. Gebunden, 136 Seiten. ISBN 978-3-99025282-6. Euro 12,90. - Erhältlich bei www.achanta.at/shop

Bewegliche Gelenke



Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an Gelenken und am Rücken? In diesem Buch beschreiben der Naturarzt Dr. med. Klaus Karsch und der Gesundheitsjournalist Rolf Bickelhaupt, wie jede Frau und jeder Mann jene Griffe anwenden können, die die Schmerzen nehmen und die Beweglichkeit wiederherstellen. Diese Griffe hat der Mediziner bei den Knochendoktoren und Kräuterfrauen der Alpenregion erlernt und dann für heutige Leser*innen anwendbar gemacht. Ein effektives Nachschlagewerk und Praxisbuch mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und 72 Abbildungen zur Selbstanwendung.

Dr. med. Klaus Karsch, Rolf Bickelhaupt: Bewegliche Gelenke. Einfache Heilgriffe aus der Volksmedizin. AT Verlag, 2. Auflage, 2020. Gebunden, 140 Seiten, ISBN 978-3-03902-081-2. Euro 22,–


REIHE SELBSTVERSORGUNG (2)



Einfache Hausmittel aus Kräutern, Gemüse und Gewürzen sind günstig, wirken zuverlässig und schnell und sind dabei frei von Nebenwirkungen.

Gesundheit aus Kräuterbeet, Gemüsekiste und Gewürzregal

Von Martina Pahr

Kein Aspirin zur Hand, wenn der Kopf hämmert? Dann versuche es mit einem starken Kaffee, vermengt mit dem Saft einer halben Zitrone. Hier wirken Koffein, das die Blutgefäße im Gehirn verengt, und Vitamin C, das einen biochemischen Botenstoff aktiviert, in unschlagbarer Kombination gegen Schmerzen. Trockener Reizhusten, der gar nicht aufhören will? Eine Zwiebel kleinhacken und mit 3-4 Esslöffeln Zucker (am schönsten ist brauner) in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Den Sirup, der entsteht, teelöffelweise einnehmen. Riecht nicht fein – wirkt aber zuverlässig. Leintücher, mit warmem Wasser und einem Schuss Essig getränkt und um die Unterschenkel gewickelt, senken Fieber. Ein Umschlag mit Magerquark lässt Verstauchungen abschwellen, lindert Schmerzen von Prellungen und kühlt Verbrennungen.

Meist greifen wir bei Beschwerden reflexhaft zu Produkten der Pharmaindustrie, die nicht unbedingt helfen, dafür aber allzu oft auch unerwünschte Begleiterscheinungen zeigen. Hausmittel haben den Vorteil, dass sie preiswert sind, jederzeit und überall verfügbar, einfach in der Anwendung sind und ohne seitenlange Packungsbeilage mit Warnhinweisen auskommen. Wer es mit der Selbstversorgung ernst meint, eignet sich deshalb ein großes Repertoire an bewährten Methoden an. Drei Bereiche empfehlen sich dafür einer näheren Betrachtung, wenn es darum geht, akute Anliegen zu heilen, Symptome zu lindern oder die Gesundheit langfristig zu erhalten: Kräuter, Gemüse und Gewürze.



Bevin Clare:
Die heilende Gewürz-Apotheke. Ihre tägliche Dosis Gesundheit und Immunstärkung.
Herba Press, 2020.
Gebunden, 184 Seiten.
ISBN 978-3-946245-08-7







Hausmittel haben den Vorteil, dass sie preiswert, jederzeit und überall verfügbar, und einfach in der Anwendung sind.

Lavendelblüten in Milch helfen beim Einschlafen. Holunderbeersirup bewährt sich bei Erkältungen. Anti-entzündliche Ringelblumen lassen Wunden schnell heilen. Löwenzahnblätter unterstützen die Leber.

Kraft aus dem Kräuterbeet

Die Wirksamkeit heimischer Kräuter und Heilpflanzen als „Natur-Apotheke" ist nichts Neues, sondern in unserer Kultur seit Jahrhunderten bekannt. Irgendwann auf dem Weg in die Neuzeit hat der aufgeklärte Mensch das Interesse daran verloren; viel lieber untersuchte er die Wirkstoffe, isolierte sie, stellte sie auf künstlichem Weg her. Doch gerade im Hinblick auf Saisonalität und Regionalität ist die Pflanzenheilkunde in den letzten Jahren wieder „salonfähig" geworden. Buchweizen, Eibisch, Gänsefingerkraut, Holunder und Heublumen – manches ist noch als wirksam bekannt, anderes bereits so vergessen, dass es regelrecht exotisch anmutet.

Eines der jüngsten Bücher zum Thema auf dem Markt, „Die Natur-Apotheke" von Karin Buchart, stellt überliefertes wie auch neues Wissen über die heimischen Heilpflanzen vor und sorgt für so manchen Aha-Effekt. *Borretsch* etwa, den die meisten Gärtner als blau blühendes „Beikraut" dulden, enthält in seinen Samen Gamma-Linolensäure, die trockene Haut wieder geschmeidig macht und auch Neurodermitis lindert. *Knoblauch,* mit Zitronen und Wasser zum Elixier verarbeitet und kurmäßig getrunken, entkalkt die Blutgefäße, fördert die Durchblutung und stärkt das Gedächtnis. Ein halber Teelöffel *Lavendelblüten,* mit einem Glas Milch und etwas Honig erwärmt, hilft beim Einschlafen. *Löwenzahn,* als Tee getrunken, wirkt positiv auf Leber und Stoffwechsel, was bei Rheuma hilft. Tipp für den Winter: *Salbeiwein,* bei dem Rotwein die Gerbstoffe aus den getrockneten Blättern zieht, ist gut für die Nerven, gegen Schwitzen und regt Appetit und Verdauung an. Gut bei Muskel- und Nervenschmerzen: Fünf kleine *Fichtenzweige* mit Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und den Absud ins heiße Vollbad geben.

Heilung aus der Gemüsekiste

Weniger bekannt dürften heutzutage die medizinischen Anwendungen von Gemüse sein – obwohl bereits die alten Römer gern zum *Kohlwickel* griffen und auch die mittelalterliche Klosterheilkunde, wie die der Hildegard von Bingen, die Wirkungen des Gemüses gezielt einsetzten. Dabei geht es nicht um die vielen Vitamine und Mineralstoffe, die wir mit der Gemüsekost aufnehmen, sondern um den medizinischen Einsatz im Bedarfsfall.

„Heilanwendungen mit Gemüse scheinen manchmal etwas ‚rustikal' und sind teilweise auch aufwändiger als ein Schächtelchen mit Pillen aus der Apotheke oder eine Tube Salbe, die gut riecht", schreibt Sitha Werdin in ihrem Buch „Die neue Gemüse-Apotheke". Der Autorin selbst erscheint ihre schnelle Wirkung „des Öfteren fast wie ein

Wunder". Die wiederum beruht auf der Fähigkeit von Gemüse, den Körper zu entgiften, den Organismus zu unterstützen und seine eigenen Heilkräfte zu fördern. Vielleicht liegt es auch an der Lichtenergie, die in Lebensmitteln vorhanden ist und, wie Biophysiker und Biophotonen-Forscher Fritz-Albert Popp meinte, durch photonenreiche Nahrung zugeführt zu einer gesunden Ordnung im Organismus beiträgt.

Lauch und *Spinat* haben medizinische Wirkung ebenso wie die *Kartoffel,* die beispielsweise als Umschlag bei Bronchitis, Halsschmerzen oder Bauchkrämpfen schnelle Erleichterung bringt. Dafür werden gekochte, noch warme Kartoffeln samt Schale zerdrückt, in ein Tuch eingewickelt und auf Brust oder Bauch gelegt, während man ruht. *Karotten, Pastinaken,* der vielgepriesene *Knoblauch, Rettich, Meerrettich* und *Zwiebel, Schwarzwurzel* und *Sellerie* haben Wirkungen, deretwegen sie im Medizinschrank stehen könnten. Gerade in der kalten Jahreszeit erweist sich beispielsweise *Sellerie* als „Muntermacher", der gegen Husten und bronchitische Beschwerden hilft, die Lebensgeister anregt, Magenschwäche und Blähungen heilt und die Arbeit der Nieren unterstützt. Paracelsus, der berühmte Naturforscher und Arzt aus dem 16. Jahrhundert, stellte fest: „Wen die Angst aufzufressen beginnt und wer nicht Herr darüber wird, der esse an jedem zweiten Tag einen Stängel Sellerie." Das findet auch Ausdruck im aktuellen Trend, den „medical medium" Anthony William angestoßen hat: Täglich ein halber Liter frisch gepresster Selleriesaft, noch vor dem Frühstück getrunken, soll für Wohlbefinden sorgen und die Gesundheit wiederherstellen.

Gemüsefrüchte – also alles, was über der Erde wächst – wie Paprika oder grüne Bohne beweisen eindrucksvoll, dass Nahrung Medizin ist: Zum Beispiel *Gurkensalat,* mit Zitrone, Zwiebel und Öl zubereitet und täglich genossen, hilft gegen Verstopfung und harten Stuhl. Der medizinische „Star" unter den Gemüsen, sowohl zur innerlichen als auch äußerlichen Anwendung, ist dabei der einfache, billige, früher als Armenkost geschmähte *Kohl:* „Wenn sowohl allopathische als auch homöopathische und naturkundliche Heilmittel versagen, die Krankheit verschlimmern oder gar neue Krankheiten verursachen, ist der Kohl ohne jede Nebenwirkung und einzigartig in seiner gesunden Wirkung", schreibt Sitha Werdin begeistert. Er hilft bei allen Hauterkrankungen und -problemen, bei Nesselfieber, Gürtelrose und Syphilis, bei Pocken, Masern, sogar Hirnhautentzündung. Bei Gicht, Rheuma, Migräne und Neuralgien werden täglich gewalzte Kohlblätter auf die kranke Stelle gelebt. Kohl heilt infektiöse Erkrankungen und innere Entzündungen, hilft sogar bei Epilepsie und Tumoren. Kohlblattauflagen lassen Wunden und Verletzungen schnell abheilen; ein im Mund zerkautes Stück Kohl kuriert von Heiserkeit. Die Wirksamkeit ist vor allem seiner entgiftenden Wirkung zuzuschreiben: Werdin berichtet von einer Heilung von Gelbsucht, die ihre Schwester mit Kohlblättern auf der Leber erreichte. Und betont immer wieder, dass die Wirkstoffe im natürlichen Kontext einfach am besten wirken: „Es ist nachweislich sinnvoller, den Körper mit natürlich gewachsenen Mitteln zu unterstützen und bei der Heilung mithelfen zu lassen als mit synthetisch aufbereiteten Mitteln."

Gesundheit aus dem Gewürzregal

Auch Bevin Clare rät dazu, das Gewürz als solches zu verwenden, statt zu isolierten Extrakten der erstaunlichen Wirkstoffe zu greifen. Für die klinische Herbalistin sind Gewürze nicht nur Geschmackszutat, sondern reine Medizin, und ihre Verwendung in der Küche, in „kulinarischer Dosierung", ist zum einen ausgesprochen köstlich, zum anderen völlig unbedenklich, da



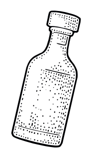


eine Überdosierung von unserem Geschmacksinn verhindert wird. „Komplexe, vielfältig wirksame Aromapflanzen begleiten uns seit Urzeiten“, so die Ernährungsexpertin. Reichlich verwendet, sind sie tägliches Tonikum für Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Immunstärkung.

Mit Schoten, Samen, Körnern, Blüten, Rinde und Knollen erfreuen wir nicht nur den Gaumen, sondern schützen unseren Körper vor schädlichen Einflüssen wie Viren, Bakterien und dergleichen. Die bioaktiven Komponenten der Pflanzenchemie decken ein breites Wirkspektrum ab, sind optimal aufeinander abgestimmt und beeinflussen sich im gegenseitigen Wechselspiel. Gewürze sind antioxidativ und teilweise sogar antibiotisch. Sie helfen, Entzündungen im Körper, die eine Hauptursache fast aller chronischer und degenerativer Erkrankungen darstellen, zu heilen.

Die Professorin für klinische Kräutermedizin nennt 19 Gewürze als unschlagbar in ihrer medizinischen Wirkung: von *Pfeffer* über *Ringelblume* und *Minze* bis hin zu *Kurkuma. Zimt* beispielsweise hilft der Verdauung und bei Atemprobleme. Da er den Blutzucker reguliert, können zur Vorbeugung von Diabetes ein bis zwei Gramm (1/4 TL Pulver) pro Tag genommen werden, beispielsweise auf Butterbrot oder im Müsli. *Chilis,* die es in großer Vielfalt bzgl. Geschmack und Schärfegrad gibt, werden dort, wo es keine Kühlschränke gibt, oft zur Konservierung von Nahrungsmitteln eingesetzt. Ihr Wirkstoff Capsaicin wirkt kreislaufanregend und verbessert die Bioverfügbarkeit anderer Gewürze; außerdem lindert er Schmerz, zügelt den Appetit und regt die Verdauung an. *Ingwer* entfacht ebenfalls die Verdauungskraft, wärmt von innen und wirkt sich günstig auf Kognition und Gedächtnis aus als tägliche, therapeutische Gabe. *Minze* hilft bei Magenverstimmungen und Gallenleiden, wirkt sowohl tonisierend wie auch entspannend und ist zusammen mit Lavendel, Tulsi und Rosmarin das beste Mittel bei Stress. *Senf,* der Hitze erzeugt, kann bei Erkältungen für Vollbäder eingesetzt werden. Sein regelmäßiger Verzehr kurbelt den thermogenen Energieverbrauch an, was beim Abnehmen hilft; darüber hinaus beeinflusst er Sättigungsgefühl und Zuckerstoffwechsel positiv. *Knoblauch* wirkt bei Infektionen, präventiv bei Bluthochdruck und Immunstörungen. Das „Power-Gewürz“ durchdringt das gesamte Gewebe des Körpers. Bevin Clare rät zu folgendem Test: Wenn man nur die Fußsohlen mit einer halbierten rohen Knoblauchzehe einreibt, hat man den Geschmack nach einer Viertelstunde im Mund. Sie stellt verschiedene Gewürzmischungen vor, die beispielsweise das Immunsystem unterstützen, Gedächtnisleistung und Konzentration fördern, für schöne Haut, gute Verdauung oder Nieren und Herz stärken. Wir dürfen hier beruhigt unserem Körper und seinen Sinnen vertrauen: Wenn es schmeckt, stimmen Zusammenstellung und Dosierung.

Die Möglichkeiten, die alltägliche Pflanzen wie Heilkräuter, Gemüse und Gewürze in medizinischer Hinsicht bieten, sind schier unbegrenzt – und definitiv einen Versuch wert.



BUCHTIPP



Karin Buchart, Miriam Wiegele: **Die Natur-Apotheke. Das überlieferte und neue Wissen über unsere Heilpflanzen.** 196 S., gebunden, ISBN 9783710401718, Servus 2020, Euro 25,-

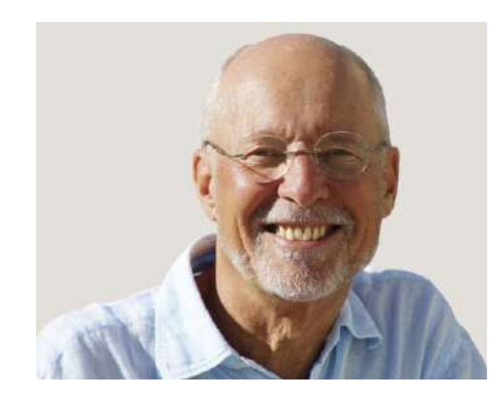
Information & Inspiration

www.kraeuter-buch.de

Sitha Werdin: Die neue Gemüse-Apotheke. Neue und alte Heilrezepte. Literaricon, 2020

FR – SA 15. + 16.01.

KRISE ALS CHANCE – WORKSHOP MIT DR. RÜDIGER DAHLKE



Wenn wir auf dem von unseren Regierungen eingeschlagenen Weg mit weiteren Shutdowns bleiben und unsere Industrie auf Pharma- und Impfkonzerne reduzieren, wird sich das spürbar auf berufliche und sogar auch Beziehungs-Situationen auswirken. Wie können wir uns darauf vorbereiten? Dr. Rüdiger Dahlke nimmt Bezug auf seinen Bestseller „Lebenskrisen als Entwicklungschancen" und wird das alte Thema mit neuem Inhalt füllen. Er wird über Krisen bei Lebensübergängen, im Beruf und in Beziehungen sprechen. Es gilt, die darin liegenden Chancen zu ergreifen, um unser Potential zu erweitern und voll auszuschöpfen. Beim Live-Stream Tagesworkshop werden die individuellen und kollektiven Lösungs-Möglichkeiten angeschaut und erlebbar gemacht. Termine: GRATIS Live Stream 15.01., Tagesworkshop 16.01.
Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55



SA – SO 23. – 24.01.

DU BIST MEHR, ALS DU GLAUBST! WORKSHOP LIVE & ONLINE

Anke Evertz führt mit ihrer herzerfrischenden, leichten und liebevollen Art in viele feinstoffliche Welten, die sie selbst in ihrer Nahtoderfahrung bereist hat. Die Teilnehmer tauchen in die Qualitäten des Wahren Selbst ein und verbinden sich bewusst mit der Weisheit des Körpers. Auf allen Ebenen tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Wesen zu erfahren und seinen Körper vollständig zu bewohnen wird hier zur bewussten Erfahrung. Anke Evertz lebt, wovon sie spricht und zeigt mit Freude und Begeisterung, was es bedeutet, die Schöpfung in sich selbst zu erkennen und diese Verbundenheit durch und durch zu leben. „Wahre Erfüllung und Verbundenheit ist nur über die bewusste Erfahrung unserer seelischen Qualitäten zu erlangen". Termin: Workshop 23./24.01.live oder online. **Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55**

SA – SO 30. – 31.01.

DIE LEBENSFREUDE MESSE KOMMT NACH FREIBURG



Du möchtest dein volles Potential leben und hast Lust auf mehr Lebensfreude, Power, Bewegung und Gesundheit? Dann laden wir dich herzlich zur 2. Lebensfreude Messe in Freiburg ein. Entspannung, Glück, eine ausgewogene Work-Life Balance, Naturheilkunde, Spiritualität und eine vegetarische Ernährung – das sind die wichtigen Themen unserer Zeit. Und genau dafür bieten dir über 50 Aussteller sowie 50 Vorträge und Mitmachevents viele Tipps und Inspirationen an. Wir laden dich herzlich ins Bürgerhaus Freiburg-Zähringen ein. Highlights der Lebensfreude Messe Freiburg: Workshop „Erlebe die Wirkung der 12 göttlichen Strahlen mit der Kraft von GAJOXY"; eine Duftreise mit ätherischen Ölen zum Entspannen und Wohlfühlen; Glücklich im Alltag – Geführte Meditationen mit Britta Gerdes; Kid's Place; Vegane Leckereien u.v.m.
Infos auf www.freiburg-lebensfreude.de



FR – SO 12. – 14.03.

FRANKEN AKTIV & VITAL – EIN WOCHENENDE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nach langer Zeit des Stillstands ist seit Anfang September 2020 die Durchführung von Messen und Kongressen nicht nur wieder erlaubt, sondern vom Bayerischen Wirtschaftsministerium sogar ausdrücklich erwünscht. Die 17. Gesundheitsmesse „Franken Aktiv & Vital" informiert Corona-konform in der brose Arena Bamberg gesundheitsbewusste Menschen über die Kunst einer aktiven, vitalen und gesunden Lebensgestaltung. „Gesund, fit, aktiv und vital sein und sich dabei rundum wohl fühlen..." – davon träumt jeder von uns. Über die unterschiedlichsten Wege zu diesem Ziel möchte die Gesundheitsmesse ihre Besucher informieren. Familien, Junggebliebene und Senioren finden unzählige Tipps, die Freude am Erhalt der Gesundheit vermitteln. Sowohl Bewährtes als auch neue Aussteller, innovative Themen, ein Kinderprogramm und hochqualifizierte, publikumsnahe Fachvorträge fordern regelrecht dazu auf, diesen Termin fest einzuplanen.
Weitere Infos auf www.franken-aktiv-vital.de oder unter Tel. 0951-180 70 500

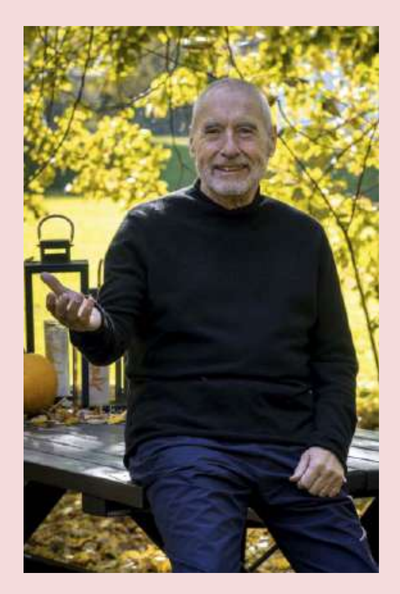
FR – SO 19.03. – 19.12.

AUSBILDUNG IN RITUALARBEIT



Im Frühjahr 2021 startet eine neue Ausbildung in Ritualarbeit (März, Juni, Sept., Dez. 2021). Wolf Ilsen und Sanne Straub laden ein in die „Heilende Welt der Rituale". Mutter Erde braucht Rituale! Wir leben in bewegten Zeiten voller Herausforderungen und Chancen… Eine Chance besteht auch darin, sich wieder daran zu erinnern, dass wir alle verbunden und Kinder von Mutter Erde sind. Manchmal ist es nicht einfach, sich daran zu erinnern und zentriert zu bleiben. Die Arbeit mit Ritualen kann uns eine große Unterstützung und ein Anker sein, der uns wieder in unsere Mitte bringt und daran erinnert, was wirklich wichtig ist. Menschen, die sich um sich selbst, um ihre eigene Heilung auf allen Ebenen kümmern und sich dadurch auch der Heilung von Mutter Erde verpflichtet fühlen, werden jetzt und in Zukunft mehr denn je gebraucht... Wenn du dich gerufen fühlst und neugierig geworden bist, melde dich bei info@sanne-rituale.de.
Infos auf www.sanne-rituale.de

RITUALE



Ich möchte hier nicht so sehr auf die vielen Formen von Ritualen eingehen, sondern…? Sondern gleich den Kern herausarbeiten. Dieser lautet: Rituale können unser zelluläres Gedächtnis erwecken und uns an uralte Lehren erinnern, die in unserer DNA gespeichert sind.
Rituelle Handlungen begleiten zu allen Zeiten unser menschliches Miteinander und finden sich in allen Bewusstseins-Ebenen. Das ist wichtig zu verstehen. Denn ein archaisches Bewusstsein hat andere Riten als ein magisches, ein mythisches, ein modernes, ein postmodernes oder ein integrales. Jede dieser sechs Bewusstseins-Ebenen hat eigene Rituale und kreiert damit persönliche Bedeutung, die mit der jeweiligen Ebene korrespondiert. Immer geht es darum, mit einem Ritual eine spezielle Energie zu aktivieren, die zu einer Handlung führt. Ein Ritual aktiviert die Absicht, Wirklichkeit zu gestalten. Wenn wir das tief verstehen und verinnerlichen, dann wird klar, wie überaus bedeutsam Rituale sind.

DER BOGEN DER RITUALE

Dieser reicht weit. Von der simplen Wiederholung, wie beispielsweise das Zahnputz-Ritual bis hin zu komplexen Ritualen, wie z. B. eine japanische Tee-Zeremonie. Jeder Mensch, jede Familie, jeder Verein, jede Firma, jede Organisation, ob groß oder klein, ob lokal oder international… überall finden wir Rituale, die die jeweilige Kultur des Miteinanders prägen.
Es ist dabei gleichgültig, ob dies bewusst oder unbewusst geschieht. Ob Rituale einen statischen oder einen dynamischen Charakter haben, ob sie sakral sind, profan oder magisch. Ob sie positiv oder negativ angelegt sind; ob es Gewohnheits-, Initiations- oder Übergangsriten sind. Unser Verhalten ist stark ritualisiert. Und – wie gesagt – nicht jedem ist das bewusst. Rituale sind soziale Gewohnheiten.

DAS TRANSFORMATIONS-RITUAL

Bei dieser Form des Rituals wird das Unbekannte eingeladen. Im Zentrum steht die Absicht, eine bestehende Form zu überschreiten und Neues zu kreieren. Das Ritual bietet in diesem Fall einen sicheren Rahmen – bevorzugt einen Rahmen aus Achtsamkeit, Respekt und Liebe. Auch aus Sicherheit. Denn die oberste Regel eines Transformations-Rituals ist: Das, was während des Rituals gesagt wird, bleibt im Ritual-Raum. Und damit ist nicht nur der äußere Raum gemeint, sondern auch unser innerer.

ZUM BEISPIEL: DIE DYADE

Dies ist ein Kommunikations-Ritual, dessen Sinn und Zweck darin besteht, einander in einem geschützten, eben in einem rituellen Raum etwas anzuvertrauen. Die Dyade ist im Grunde ein Heilritual, das deutlich zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.
Bei einer Dyade geht es darum, dass zwei Menschen einander gegenübersitzen und sich das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit machen. Beide einigen sich auf eine bestimmte Zeitspanne. Optimal sind fünf Minuten. Partner A spricht fünf Minuten zu einem Thema, über das sich beide vorher verständigt haben. Beispielsweise: „Sag mir: Was schätzt du an mir?“ Oder: „Sag mir: Was hat dich verletzt?“
Partner B hört während dieser Zeit konzentriert und höchst aufmerksam zu. Eine Unterbrechung ist ein absolutes No-go. Zustimmende oder ablehnende Gesten sind verpönt. Partner A bekommt damit die Möglichkeit, in sich hinein zu spüren und aus diesem inneren Raum heraus zu sprechen. In der Ich-Form! „Ich spüre…“ Und mit der Sicherheit, dass das, was während des Rituals gesagt wird, im Ritual-Raum bleibt.
Nach fünf Minuten: Beide bedanken sich kurz. Dann Wechsel. Nun spricht Partner B zur gleichen Frage. Gleiche Zeit. Danach bedanken sich beide. Und es gilt: Was gesagt wurde, wurde gesagt, wurde gehört und ist damit vorbei. Keine Diskussion!
Die Dyade kann unbeschreiblich heilend sein. Etwas, das auf der Seele liegt, bekommt endlich den geschützten, den rituellen Sicherheits-Raum, ausgesprochen und damit befreit zu werden.
Rituale können seelische Wunden heilen, können trösten und spektakuläre Momente einladen. Rituale sind Diener des Lebens.

Karl Gamper

www.SignShop.tirol
www.NeuLandFunk.com

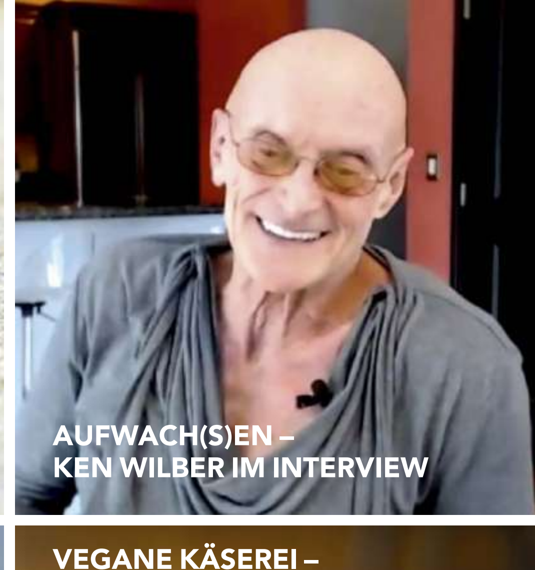




TINA TURNER – ÜBERLEBEN IN STÜRMISCHEN ZEITEN



RESILIENZ – ICH SCHAFFE DAS!



AUFWACH(S)EN – KEN WILBER IM INTERVIEW



STARK! SOZIAL ENGAGIERTE KINDER

VEGANE KÄSEREI – NACHMACHEN EMPFOHLEN

VOR-SCHAU

Unter anderem mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON VISIONEN SPIRIT & SOUL ERSCHEINT AM 29. JANUAR 2021

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL

ISSN 1434-1921

Erscheint 6x im Jahr.
26. Jahrgang / Nr. 1 Dezember /Januar 2021

Verleger und Herausgeber
Sandila Import-Export Handels-GmbH,
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift von Verleger, Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.):
Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Nicole Baden
Susanne Dinkelmann
David Dörken
Tina Engler
Karl Gamper
Sophia Matteo
Martina Pahr
Christian Salvesen
Christian Stahlhut
Roswitha Stark
Gesa Steinmann

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images
Vertrieb
IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 5,90, Jahresabo € 49,00,
inkl. 4 Sonderhefte
Probeabo € 10,00

Bankverbindungen
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377

Vegan verführt!

Saftige Kuchen, mal mit cremigem Belag, mal mit fruchtiger Füllung, Klassiker wie Marmorkuchen oder Zupfkuchen, fluffige Muffins, knusprige Waffeln, aromatische Kekse und anderes Kleingebäck – mit dieser bunten Sammlung von Rezepten wird das vegane Backen und Naschen zum reinen Vergnügen. Schnell und leicht zubereitet, versüßen diese Backträume den Alltag quer durch alle Jahreszeiten.

Elvira Glöckner

Vegan verführt

100 Backträume ohne Milch, Ei und Honig

Das vegane Backbuch! € 15,00



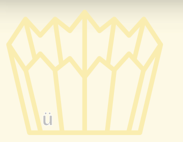


Elvira Glöckner
VEGAN VERFÜHRT
225 Seiten, 120 farb. Abb., Drahtbindung, Format 17 x 22 cm, € 15,00

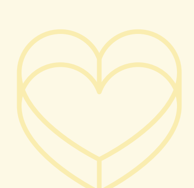
Bestellen bei:
SANDILA Verlag
79737 Herrischried
Tel. 07764/93 970
info@sandila.de
direkt:
www.visionen-shop.com

Praktische Metallspiralbindung fürs leichte Aufklappen der Rezeptseiten. Kein Verblättern mehr, kein Suchen, entspanntes Zubereiten und Verarbeiten aller Zutaten!









EXTRA: ASTRO-SPECIAL 2021



Auf den Sonnenstand der 12 Tierkreiszeichen, berechnet und gedeutet von Erich Bauer

2021 – ein Jahr großer Chancen

Astrologische Analyse von Erich Bauer

Dieses Jahr muss mit einem Fragezeichen versehen werden: Da ist einerseits die Angst, dass Corona weitergeht bzw. wieder aufflackert. Hinzu kommt, dass ab 21. März des kommenden Jahres der Planet ***Saturn*** das Sagen hat, und dieser gilt in der Astrologie als ein harter Brocken, als einer, der uns nichts schenkt, sondern im Gegenteil viel abverlangt. Andererseits wird genau dieser Planet die meiste Zeit des kommenden Jahres von ***Jupiter*** begleitet, und beide ziehen durch das Tierkreiszeichen Wassermann, das wiederum große Hoffnungen weckt, nicht nur, dass Corona endgültig vorübergehen möge, sondern auch, dass alle Bereiche davon profitieren können: Frieden, Gesundheit, materielles und spirituelles Wachstum. Diese Chance kommt allen Sternzeichen zugute. Man könnte höchstens sagen, dass die Luftzeichen Wassermann, Zwillinge und Waage sowie die Feuerzeichen Widder, Löwe und Schütze es vielleicht letzten Endes leichter haben, bzw. dass den anderen sechs Sternzeichen ein bisschen mehr Engagement abverlangt wird.

Wichtig ist auch die Position des Planeten ***Pluto***. Er steht wie schon die letzten zehn Jahre im Tierkreiszeichen Steinbock. Im großen Ganzen signalisiert dies, dass sämtliche Obrigkeiten in dieser Welt Macht abgeben müssen. Zum Teil geben sie sich auch einfach der Lächerlichkeit preis. Für jeden einzelnen Menschen wiederum steckt darin die Aufforderung, mehr Menschlichkeit zu zeigen: Alte, verknöcherte Strukturen sollen durch ein respektvolles Miteinander ersetzt werden.

Der Planet ***Neptun****,* der die Tür in die Welt der Magie und Mystik öffnet, bleibt das ganze Jahr über in seinem eigenen Tierkreiszeichen Fische. Das ist eine unglaubliche Chance für uns alle, in die feinstofflich-geistige Welt hinüberzuschauen und vielleicht sogar einzutreten. Das setzt natürlich die Bereitschaft voraus, diese Welt anzuerkennen. Wenn nicht, bleibt sie nicht nur fremd und verborgen, sondern mischt sich in den bekannten materiell-grobstofflichen Bereich der Realität ein und sorgt für Täuschung und Verblendung. Dies gilt für alle Sternzeichen, wenn es auch den Wasserzeichen Fische, Krebs und Skorpion leichter fällt, sich dieser Welt zu nähern.

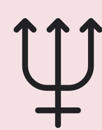
Uranus verweilt das ganze Jahr über im Tierkreiszeichen Stier, wo er sich auch schon letztes Jahr befand. Er bedroht unsere Wirtschaft, was sich z. B. auch daran zeigt, dass sich immer mehr Konzerne reduzieren und Filialen schließen. Droht gar der große Kollaps? Nicht, wenn man dem Jahresregenten Saturn und seinem Begleiter Jupiter ihren Platz im Zeichen Wassermann lässt. Dann ändert sich die Wirtschaft dahingehend, dass endlich Gerechtigkeit mehr Geltung bekommt. Das Zeitalter des Wassermanns, das ja bereits im Jahr 2000 besungen wurde, erhält dann mehr Wirklichkeit.

Jupiter läuft wie oben erwähnt gemeinsam mit Saturn über den Himmel. Allerdings löst er sich vom 15. Mai bis Ende August 2021 von ihm und wandert dann hinüber ins Zeichen Fische. Diese dreieinhalb Monate werden für unsere Erde entscheidend sein: Gelingt es den Regierungen der Welt, in Freundschaft und Respekt miteinander umzugehen? Oder drohen neue Kriege?

Die anderen Planeten, also ***Mars*, *Venus* und *Merkur*,** bleiben nie viel länger als einen Monat in einem Zeichen. Sie schenken also ihre Stärken gut gemischt und gerecht verteilt allen zwölf Sternzeichen, vom Widder bis zu den Fischen. Dass sie manchmal auch ängstlich machen, gehört ebenfalls dazu.

Der ***Mond*** entfaltet eine besondere Wirkung, weil er eine Gegenposition zum Jahresregenten Saturn einnimmt, der wie gesagt eher die Kräfte des Schaffens und Wirkens verkörpert. Der Mond ist ein Geschenk des Himmels an uns Menschen, denn bei allem Wirken draußen in der Welt sollten wir unser Herz nicht vergessen. Es ist immer voller Liebe, Hoffnung, Zuversicht und Mitgefühl.

Erich Bauer betreibt seit über 40 Jahren eine astrologische Praxis in München, erstellt Horoskope und bietet Kurse und Ausbildungen an. www.astroportal.com





Widder

21. März - 20. April

Aussichten für Widder-Geborene

Glück, das im Herzen wohnt

2020 gab es für Sie Probleme und Schwierigkeiten genug. Corona machte selbst eingeschworene Optimisten unter Ihnen mürbe. Die Ungewissheit, wie es weitergeht, die ständige Plage mit den Masken und dem Abstand: Ihnen, einem Widder, schlägt das aufs Gemüt. In Ihnen wohnt ein Abenteurer, ein Draufgänger, ein Macher, auch ein Kind. Auf Dauer demoralisiert Sie das alles. Obendrein standen drei mächtige Gestirne gegen Sie und hielten Sie in Schach. Ihr Widder bekam höchstens beim Sport, auf der Autobahn oder bei heißen Streitereien eine Chance, sich zu leben.

2021 wird es eindeutig besser. Corona verliert an Macht, und für Sie sieht es wieder ganz so aus, wie es einem Widder gefällt: Keine Bremsen, weder außen noch innen. Ihr Widder darf wieder leben. Nun wird jedes Jahr von einem bestimmten Planeten beherrscht. Er gibt den Ton an und sagt den anderen Sternen, wo es lang geht. 2021 übernimmt ***Saturn*** diese Position. Er hat astrologisch eigentlich keinen guten Ruf. Müssen Sie sich also doch wieder fürchten, buckeln und plagen? Nein! Denn Saturn wird beinahe das ganze Jahr über von ***Jupiter*** begleitet. Jupiter ist eine Gestalt des Lichts und schenkt Glück. Ihm gelingt es, Saturn freundlich zu stimmen. Sie können also voll großer Hoffnung das neue Jahr anpacken. Alles klappt besser. Ihr Leben ist wieder Widder-like. Sie bekommen Herausforderungen, die Ihnen gefallen und denen Sie gewachsen sind. Höchstens in der Zeit zwischen dem 15. Juni und Ende August könnte es sein, dass das eine oder andere Problem auftaucht. Aber auch das schaffen Sie.

Das Duo Saturn und Jupiter kümmert sich auch um die Liebe. Dabei stehen neue Begegnungen in den Sternen. Vor allem die allein Lebenden unter Ihnen treffen den Menschen, mit dem eine längere Partnerschaft und Liebe vorgesehen ist. Befinden Sie sich bereits in einer stimmigen Partnerschaft, ergeben sich Möglichkeiten, die Ihre Liebe wachsen lässt. Vielleicht machen Sie gemeinsam eine abenteuerliche Reise und (auch das ist möglich) vielleicht entschließen Sie sich zu einem Kind.

Besonders verheißungsvoll stehen die Sterne 2021 für spirituelles Wachstum. Jupiter und Saturn zeigen Ihnen einen Weg, der Sie innerlich glücklich und zufrieden, ja regelrecht selig macht. Sie werden nicht gleich abheben, da Saturn Sie sicher am Boden hält. Aber Jupiter nimmt Sie an der Hand und zeigt Ihnen, was im Leben neben Erfolg, Familie und Partnerschaft auch noch wichtig ist, nämlich Zufriedenheit mit den Gegebenheiten, ein Glück, das im Herzen wohnt, Liebe, die die ganze Welt erfasst.

Sie werden im kommenden Jahr sogar manchmal vergessen, dass Sie ein Widder sind. Nichts ist zu tun. Niemand treibt Sie an, am allerwenigsten Sie selbst. Einfach leben und glücklich sein. Die Konkurrenz, die ein Widder-Geborener nun einmal mit in die Wiege gelegt bekommt, wird allerdings auch 2021 nicht verschwinden. Aber Sie werden andere Wege finden, sich in Szene zu setzen. Ganz sicher gehört dazu, zu zeigen, wie stark Ihre Liebe ist.



Stier

21. April – 20. Mai

Aussichten für Stier-Geborene

Sie sind erfüllt

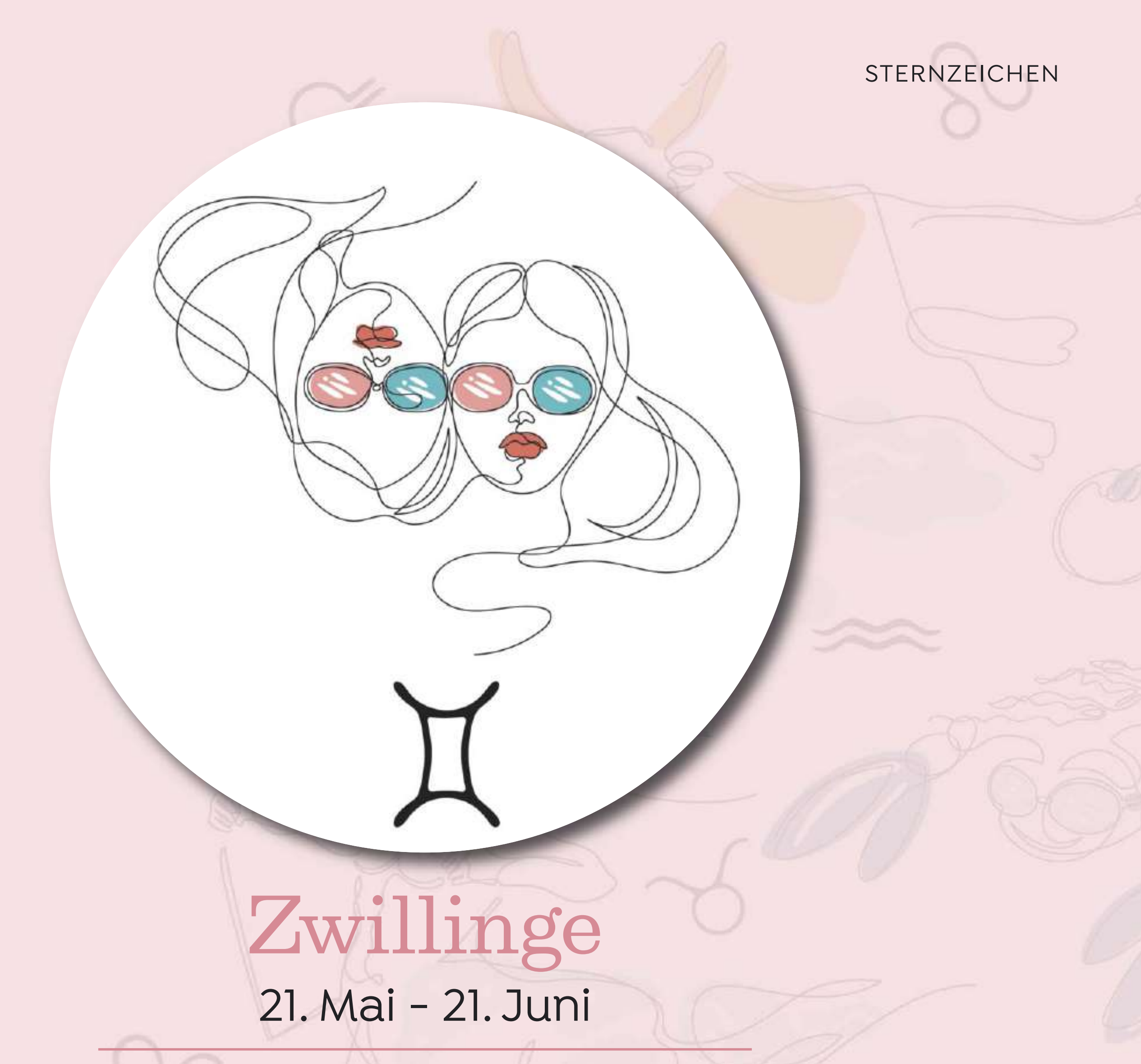
Auf so manches Ihrer Stier-Privilegien mussten Sie 2020 verzichten. Dazu gehörten Kleinigkeiten, zum Beispiel, dass Sie manchmal eine halbe Stunde lang vor Ihrem Lieblingsbäcker warten mussten, bis Sie an der Reihe waren. Viel schlimmer war aber, dass viele von Ihnen plötzlich mit weniger Geld auskommen mussten. Und wie ein furchterregendes Gespenst tauchte die Frage auf: Geht wegen Corona jetzt die ganze Wirtschaft pleite? Was kommt noch auf uns zu?

2021 wird es besser. Sie finden wieder viel öfter Ihr Leben so schön wie im Paradies. Allerdings müssen Sie zwei Dinge wissen und beachten, damit Sie das Beste aus dem kommenden Jahr herausholen können: Am wichtigsten ist ***Saturn***. Er regiert dieses Jahr und gibt auch für die anderen Himmelskörper den Ton an. Astrologisch gilt dieser Stern als harter Bursche, der einen gnadenlos vorwärtstreibt und nach oben zeigt, also Erfolge verlangt. Da ist was dran, und für Sie ganz besonders, denn dieser Planet steht in Ihrem persönlichen Horoskop 2021 an wichtiger Stelle. Da ruft er Ihnen wie ein Bergführer zu: „Komm rauf – oder es geht runter!" Aber da ist auch noch ***Jupiter***, der Saturn beinahe das ganze Jahr über begleitet. Er beruhigt ihn, weckt seine Güte und stimmt ihn freundlich. Die Folge bleibt nicht aus: Sie verdienen mehr Geld und steigen 2021 weiter auf als in den letzten zehn Jahren. Sie haben also großes Glück. Zusammengefasst in aller Kürze: Es geht aufwärts, Sie müssen sich zwar manchmal verdammt plagen, aber letztendlich lohnt sich die Mühe.

Außer Saturn ist ***Uranus*** noch wichtig. Geht es bei Saturn und Jupiter in erster Linie um Wachstum und Erfolg, so steht Uranus auf Veränderung. Dieser Planet hat die Mentalität eines Kindes, das es schon langweilig findet, wenn es dieselbe Sache zweimal machen muss. Langeweile kann er überhaupt nicht leiden. Jetzt sind Sie aber ein Stier, der kein Problem damit hat, immer und ewig so weiterzumachen wie bisher. Das riecht nach Konflikten. Sie machen sich deshalb besser auf Veränderungen gefasst, oder noch besser, Sie stellen Ihre Lebensweichen gleich so ein, dass etwas Neues entstehen kann.

Saturn, Jupiter und Uranus mischen sich natürlich auch in Ihr Liebesleben ein. Zunächst einmal bleibt Ihnen dafür gar nicht mehr so viel Zeit, denn Sie haben 2021 Großes vor. Aber jene unter Ihnen, die in einer festen Partnerschaft leben, sollten sich am besten gleich zu Beginn des Jahres darauf einstellen, dass es kritisch werden kann. Uranus verlangt nämlich auch im Bett Reformen. Kommt es ganz dick, brechen Sie oder Ihr Partner aus. Aber es gibt wunderbare Alternativen, zum Beispiel, dass man zusammen nach neuen Möglichkeiten sucht. Für Singles sorgt der Himmel für neue und zum Teil auch ganz verrückte Möglichkeiten, z. B. einen viel älteren oder jüngeren Partner, jemand von der anderen Seite der Erde, jemand mit dem gleichen Geschlecht.

Es gibt aber noch ein Geschenk des Himmels, nämlich *Neptun*. Dieser Planet zeigt Ihnen, dass die uns allen bekannte Wirklichkeit nicht alles ist. Geld verdienen und bequem wohnen ist schön, Liebe machen auch. Aber wirklich tiefes Glück finden wir nur in der anderen Welt. Wenn Sie 2021 immer wieder mal die Augen schließen, in sich versinken, vielleicht sogar meditieren, dann öffnen sich viele innere Türen: Sie finden Erfüllung.



Zwillinge

21. Mai - 21. Juni

Aussichten für Zwillinge-Geborene

Neue Ideen, neue Menschen, neue Liebe

Trübsinnig sind Sie 2020 nicht geworden. Aber das ewige Gezeter im Zusammenhang mit Corona ging Ihnen auf die Nerven. Sie sind ein Zwilling, jemand, der von Moment zu Moment denkt und lebt und dafür geboren ist, unter möglichst vielen Menschen zu sein, sich zu unterhalten und gemeinsam etwas zu unternehmen. Corona hat Ihnen das sehr schwer gemacht.

Im kommenden Jahr überwiegt wieder das Unbeschwertere. Vor allem macht es Ihnen die Unterstützung durch ***Jupiter*** die meiste Zeit leicht. Es „flutscht" wieder, Sie sind glücklich. Zwischen dem 15. Juni und Ende August packen die Sterne Sie bei Ihrem Ehrgeiz: Da zaubern Sie eine grandiose Idee aus dem Ärmel, von der Sie felsenfest überzeugt sind. Sie schuften, schieben Überstunden, informieren, bilden sich und tun alles, um Ihren Traum zu verwirklichen. Für manche endet das Ganze in der lang ersehnten Selbstständigkeit, für andere in einer Position weiter oben in der Hierarchie. Einige Auserwählte unter Ihnen schaffen 2021 sogar das ganz große Kunststück und werden reich.

Zum Thema Geld noch ein Hinweis: Als Zwilling schauen Sie grundsätzlich nicht auf jeden Pfennig; Geld ist zum Spielen da und kein Maßstab für Glück. Aber im kommenden Jahr neigen Sie eindeutig zu Leichtsinn. Erfinden Sie irgendetwas, was Sie davon abhält, Ihr Geld zum Fenster hinaus zu werfen.

Auch Ihre Liebesaussichten sind fantastisch. Unter Garantie werden Sie 2021 neue Menschen kennenlernen, und die (bzw. der) eine oder andere landet mit Ihnen im Bett. Ihr Horizont dehnt sich aus. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie sich in jemanden verlieben, der viel älter oder jünger ist als Sie. Vielleicht heiraten Sie auch jemanden mit anderem kulturellen Hintergrund. Und für 2021 besteht sogar die Möglichkeit, dass Sie nicht nur mit *einer* Person ein Verhältnis eingehen. In jedem Fall wird Ihr Liebesleben wieder richtig spannend, überraschend und wonnig. Ihre Spielernatur erwacht, und Sie gehen unverkrampft und fantasievoll auf andere zu. Es wird heiß geflirtet und gepokert. Was Sie erleben, tut Ihnen gut, denn Sie sind begehrt und beliebt – „ein meistgesuchter Typ".

In der Zeit zwischen Anfang Juni und Ende August wird es allerdings ernster. Ihre Seele sucht (und findet) den Idealpartner, Ihren seelischen Zwilling. Seltsamerweise versteckt er/sie sich in Ihrer unmittelbaren Nähe, im Freundeskreis, ganz so als wäre es vorherbestimmt. Zwillinge, die schon längst in festen Händen sind, jubilieren ebenfalls unter den Sternen des kommenden Jahres und entdecken, wie schön die Gemeinsamkeit ist. Vor allem in einem Urlaub funkt es wieder wie beim ersten Honeymoon.

Weil's so schön ist, gibt's zum Schluss aber eins drauf: ***Pluto*** steht für Zwillinge das ganze Jahr über ungünstig. Dieser Planet überwacht Ihr Karma und will, dass Sie sich darum kümmern: Meditation, Yoga, Familienaufstellung, Trance, Healing – all das und mehr kann Ihnen helfen, Ihren vorgezeichneten Weg zu gehen.



Krebs

22. Juni – 22. Juli

Aussichten für Krebs-Geborene

Beruflich weiterkommen, wachsen, eine wichtige Funktion wartet

Corona hatte immerhin den Vorteil, dass Sie sich hinter den Masken und mithilfe der abverlangten Distanz noch besser verstecken konnten. Das gefällt einem Krebs. Schließlich trägt auch Ihr Symboltier einen Panzer. Aber mit der Zeit verlor das Leben an Tiefe, und das war schlimm. 2021 ist der Albtraum vorbei.

Drei Sterne stehen für Sie märchenhaft: ***Pluto, Neptun*** und ***Uranus***, aber zwei geben Kontra: ***Jupiter*** und ***Saturn***. Daraus lässt sich schon mal schließen, dass das Positive überwiegt. Aber Jupiter und Saturn sind nicht wirklich gegen Sie. Sie wollen nur, dass Sie weiterkommen und wachsen, und zwar sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Das wird Ihnen aber nicht geschenkt, sondern Sie sollen etwas dafür tun. Im kommenden Jahr gehen Sie wieder in die Schule, sollen lernen, sich selbst zu entdecken, Ihr Karma erforschen. Aber 2021 ist eindeutig besser als 2020.

Betreffend Beruf und Arbeit übernehmen Sie 2021 eine wichtige Funktion. An Ihnen kommt man nicht vorbei. Das macht sich vielleicht nicht in jedem Fall gleich in dem Sinne bemerkbar, dass Sie mehr verdienen oder aufsteigen. Aber Ihr Platz ist sicher, und das ist für einen Krebs sehr beruhigend. Selbst wenn Sie es gar nicht bemerken sollten, übernehmen Sie in Ihrem Betrieb, in Ihrer Firma, eine wichtige Kontrollfunktion. Das macht Sie aber nicht nur beliebt. Darauf sollten Sie vielleicht verstärkt Ihr Augenmerk richten: Wenn Sie z. B. etwas beobachten, was nicht stimmt, sollten Sie es nicht gleich an die große Glocke hängen. Bleiben Sie Krebs! Mit Ihrer fürsorglichen Liebe erreichen Sie viel mehr, als wenn Sie schimpfen.

Die Liebe wird vom Trio ***Pluto, Uranus*** und ***Neptun*** geschmiedet. Sie machen deutlich, dass Krebs-Geborene 2021 das sich in jedem Astrologiebuch hartnäckig haltende Klischee widerlegen, sie seien schüchtern. Vergessen Sie's! Selbstbewusst machen Sie den ersten Schritt. Dabei serviert Ihnen das Schicksal ein spannendes Potpourri potentieller Kandidaten. Auch Krebse schwelgen in Paarbeziehungen: So schön war's schon lange nicht mehr! Für die Singles unter Ihnen wird es im Sommer spannend. Der pure Zufall schickt Sie in die Arme eines zauberhaften Wesens. Sie werden fündig, wo Sie es auf keinen Fall vermuten: beim Bäcker, auf der Post, in der Tiefgarage, in der U-Bahn. Ein weiterer Höhepunkt wartet im Herbst auf Sie: Es wimmelt geradezu von heißen Kandidaten. Dies gilt auch für bereits Vergebene. Ob Sie standhalten und treu bleiben? Die Sterne schmunzeln und schweigen.

Ein Gestirn wurde bisher nicht erwähnt, nämlich der *Mond*. Dabei ist er für einen Krebs äußerst wichtig, denn er regiert Ihr Zeichen. 2021 hilft Ihnen der Mond, Ihrer Seele näher zu kommen. Paradoxerweise geschieht dies durch Ihre Feststellung, dass es den Menschen um Sie herum an Seelentiefe mangelt. Aber genau das führt dazu, dass Sie sich nach innen wenden. Dort ist die eigentliche Heimat eines jeden Menschen, sein tiefstes Sein. Aber kein anderes Sternzeichen fühlt sich darin so wohl, glücklich und bei sich wie der Krebs.





Löwe

23. Juli – 23. August

Aussichten für Löwe-Geborene

Wie eine Sonne strahlen

Sie sind im Zeichen des Löwen geboren. Das macht sie ungeheuer selbstbewusst. Beinahe nichts kann Ihnen Ihre Herzensstärke nehmen. 2020 mit seinen unzähligen Auflagen, Anordnungen, Ver- und Geboten war da ein starkes Stück. Aber diese Zeit liegt hinter Ihnen, und 2021 gehört eindeutig zu den besten Jahren seit langem. Zu verdanken haben Sie Ihr Glück dem Planeten ***Saturn***, der das Jahr regiert und Ihrem Sternzeichen genau gegenübersteht. Richtig, Sie haben es vielleicht schon gehört, Saturn hat allerdings auch gemeine Züge. Aber er wird von ***Jupiter*** begleitet, der nie und nimmer zulassen wird, dass Saturn an Ihnen irgendetwas auszusetzen hat. Also können Sie sich freuen.

Beruflich fahren Sie in der ersten Klasse. Was auch immer in Ihnen schon seit langem köchelt – ein Wunsch, ein Vorhaben, vielleicht auch nur ein Traum –, 2021 haben Sie die besten Chancen, es zu verwirklichen. Packen Sie es an! Scheuen Sie keine Mühe! Pfeifen Sie auf das Geld, das eine eventuelle Ausbildung vielleicht kosten mag! In diesem Zusammenhang müssen einfach die beiden Schattenseiten von Löwe-Geborene erwähnt werden: Sie sind erstens bequem, und zweitens geben Sie Ihr Geld für viel unnötigen Klimbim aus statt für wesentliche Dinge. Sie als Löwe sind aus astrologischer Sicht ein Vertreter der Sonne. Sie sollen scheinen, Wärme verbreiten, strahlen, den Menschen Herzlichkeit schenken. In diese Richtung geht Ihr Lebens-Zug. Also lassen Sie sich nicht von Ihren großen Zielen abbringen, weil Sie meinen, Sie hätten nicht genügend Kraft. Falsch! Sie sind bequem, und in Ihrem Inneren glauben Sie immer noch, Sie wären ein Kind, und Ihr Papa wird sich schon um Sie kümmern. Dann und wann werden Sie 2021 ganz sicher von der Befürchtung überfallen, Sie könnten verarmen. Das kommt von ***Uranus***, der Ihnen eine Falle stellt und Sie prüft. Ist absoluter Unsinn. Sie, ein Löwe, nagen nie am Hungertuch.

Und die Liebe? Sie werden jenem Mann, jener Frau begegnen, die Ihr Herz in den Himmel fliegen lässt. Vielleicht ist es nicht das erste oder zweite Mal. Aber auf jeden Fall werden Sie 2021 so lieben, wie es einem Wesen, das der Sonne gehört, entspricht. Darauf können Sie sich hundertprozentig verlassen. Wenn Sie dazu bereit sind, werden Sie Ihrer großen Liebe begegnen. Wahrscheinlich ist er oder sie deutlich älter als Sie (aber auch genau das umgekehrte könnte der Fall sein, dass Sie deutlich älter sind). Auch ist es möglich, dass Sie, weil Sie noch in einer festen Beziehung leben, eher eine Seelenpartnerschaft beginnen, sich nicht einmal richtig berühren, und trotzdem ist Ihre Liebe so groß und weit wie der Himmel.

Zum Schluss noch einmal ein Hinweis zu Uranus, dem Planeten, der Sie 2021 ganz bestimmt nicht in Ruhe lassen wird: Sie müssen Ihr Leben verändern: Weniger Common Sense, dafür mehr individuelle Besonderheit. Besuchen Sie ein Seminar, das Ihnen hilft, Ihre innere Einmaligkeit zu entdecken und zu entwickeln.

Sie sind etwas Besonders. Vergessen Sie das nie!



Jungfrau

24. August – 23. September

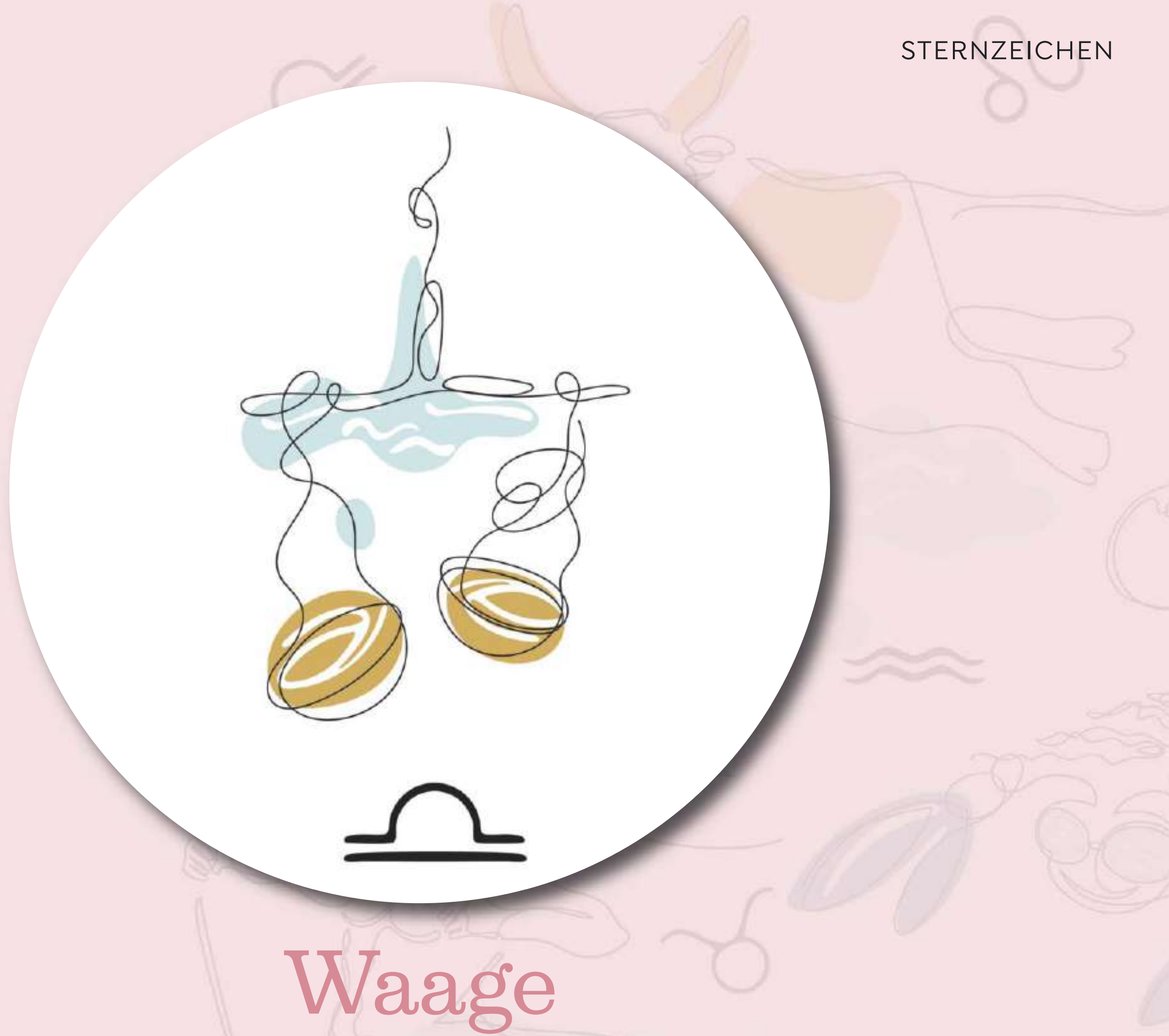
Aussichten für Jungfrau-Geborene

Wie eine Wiedergeburt

Vielleicht sind Sie jenes Sternzeichen, das mit den Einschränkungen durch die Corona-Krise am besten zurechtkam. Zum einen sind Sie anpassungsfähig wie kein anderer, verlieren sich trotzdem nicht und bleiben sich treu. Zum andern entsprechen Maske und Distanzhalten in Ihrem Innersten ein wenig Ihrer Vorstellung von menschlichem Zusammenleben. Dennoch, es reicht, und 2021 werden Sie vom Corona-Terror immer mehr befreit.

Was kommt dann? Sie starten am 1. Januar in ein Jahr, das Ihnen entspricht, Ihnen auf den Leib geschrieben ist. Es ist beinahe wie eine Wiedergeburt – allerdings mit der großen Chance, auf eine höhere Ebene zu steigen. Das bedeutet zunächst mal, sich von falschen Hoffnungen zu befreien: Sie bekommen kaum etwas geschenkt. Das kennen Sie ja auch aus Ihrem bisherigen Dasein. Sie müssen für alles arbeiten. Allerdings bieten sich Ihnen 2021 neue Möglichkeiten, und Sie werden für alles, was Sie anpacken und erledigen, gerecht belohnt. Sie müssen sich dabei auf fünf kosmische Kräfte einstellen: Erstens ***Uranus*** – er ist jener Stern, von dem Sie gerne träumen, aber aus Ihrem realen Leben eher fernhalten. Er will, dass Sie nicht ganz so brav und angepasst sind, sondern auch einmal etwas riskieren, vielleicht sogar, wenn es ein bisschen „verrückt" ist oder wenigstens außerhalb der Norm liegt. Aber da zweitens ***Saturn*** Sie das ganze Jahr überwacht, können Sie 2021 ruhig etwas Neues wagen, etwas riskieren. Sie landen ganz bestimmt nicht im Aus. Drittens beflügelt Sie ***Jupiter*** vom 1. Januar bis zum 15. Juni und dann weder vom 1. August bis zum 31. Dezember. Er schickt Ihnen ununterbrochen neue Ideen, ruft Ihnen zu, dass Sie nach dem Himmel greifen können, Ihnen alles offensteht – manchmal platzt Ihnen beinahe der Kopf vor lauter Ideen. Aber dann kommt wieder Saturn, holt Sie auf den Boden zurück und heißt Sie anzugehen, was wirklich verwirklicht werden kann. Viertens beschert Ihnen ***Pluto*** das Erbe Ihrer Ahnen: Alles, was Ihre Eltern, Großeltern, Urgroßeltern usw. je erworben und geleistet haben, fließt Ihnen zu. Das macht Sie stark. Und das Wichtigste ist fünftens Ihr spirituelles Erbe: ***Neptun***, der große magische Himmelsgeist, steht Ihrem Sternzeichen genau gegenüber. Da dürfen Sie nie vergessen, Ihren Blick dorthin zu lenken, wo Ihre eigentliche Bestimmung liegt: nicht auf Erden, nicht bei Ruhm und Geld, sondern bei Ihrem eigentlichen Selbst.

Ihre fünf kosmischen Engel bestimmen natürlich auch, was in der Liebe geschieht. Ganz sicher bleibt nichts so, wie es ist. Singles unter Ihnen kommen sich manchmal vor wie damals in der Pubertät, als überall sinnliche Reize lockten, und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen. Spätestens im Frühjahr wissen Sie aber, wie man das macht. Leben Sie in einer Partnerschaft, kann es kritisch werden, wenn Sie beide nicht bereit sind, Ihre inneren Fensterläden zu öffnen, um nach rechts und links schauen zu können. Es werden neue, interessante Menschen in Ihr Leben treten, auf die Sie und Ihr Partner sich einlassen wollen. Den Wunsch nach Nähe dürfen Sie sich gegenseitig auf keinen Fall verbieten.



Waage

24. September - 23. Oktober

Aussichten für Waage-Geborene

Endlich in der Mitte

Dass Sie eine Waage sind, merkt man auch daran, dass Sie bestimmt die fantasievollsten Masken tragen. Auch sonst meistern Sie die Corona-Krise wie alles andere: elegant und very charming. In Ihrem Inneren war es allerdings weniger „charming“: Sie hatten kein gutes Jahr. Aber all die Planeten, die Sie 2020 plagten, lassen Sie im kommenden Jahr nicht nur in Frieden, sondern kehren ihre Wirkung um: Sie werden eines Ihrer besten Jahre seit langem, vielleicht sogar Ihres ganzen Lebens, erleben.

Saturn als Planet, der das ganze Jahr 2021 regiert, hat Sie auserwählt. Sie kommen ganz nach vorne in die erste Reihe. Aber ist Saturn nicht ein übler Bursche?, werden die astrologisch Versierteren unter Ihnen jetzt vielleicht denken. Normalerweise schon – aber eben nicht bei Ihnen, und 2021 schon gar nicht. Er holt das Beste aus Ihnen heraus, Ihre kreative Schöpferkraft und vor allem Ihre Fähigkeit, alles Unangenehme zu vertreiben. Das braucht die Welt 2021, nämlich Menschen, die wie Sie nicht das Dunkle und Schwere beschwören, sondern das Gute und Leichte.

Saturn ist nicht allein. Er wird von Januar bis Mitte Mai und dann wieder ab August von ***Jupiter*** begleitet, der für Sie mit einem Füllhorn voller Glück daherkommt. Vielleicht haben Sie vergessen, dass man nicht für alles den Buckel krumm machen muss, dass das Glück manchmal einfach so vom Himmel fällt. Das werden Sie 2021 wieder erleben. Kein Wenn und Aber? Doch, natürlich! Sie wissen doch, alles hat zwei Seiten, wie eben Ihre Waage auch. Sie sollen großzügig sein, dürfen das Glück nicht nur für sich behalten, müssen es mit denen teilen, die Sie mögen. Aber dann ist da auch noch ein Schatten aus der Vergangenheit, der Sie einholt. Etwas, was Sie versäumt, vergessen, nicht richtig erledigt haben – jetzt wird bezahlt. Am großen Lied vom Glück ändert sich trotzdem wenig.

Kommen wir zur Liebe. Die Astrologie behauptet, Ihr Sternzeichen sei die Quelle, der Ursprung, der Samen der Liebe. Niemand versteht es so gut, dieses Urgeschenk des Lebens zu wecken. Sie fühlen sich immer in die andere Seite eines Menschen ein, wecken sein Du und machen ihn glücklich. Waage-Geborene, die 2021 allein bleiben, sind eine echte Rarität. Waage-Geborene, die im siebten Himmel der Liebe schweben, sind eher die Regel. Ob allerdings immer nur ein Mensch mit Ihnen durch den Himmel segelt oder mehrere, bleibt ein Geheimnis. Sie sind ja auch ein Nimmersatt, und ehrlich gesagt wäre es auch schade, wenn Sie Ihr Sein nur einem einzigen Menschen schenkten. Allerdings, ***Pluto*** lässt grüßen, weshalb Sie deswegen auch immer wieder gegen die Felsen von Neid und Eifersucht knallen werden.

Ihrem tiefsten Traum, nicht immer nur auf und ab und hin und her zu schaukeln, sondern irgendwann Ihre Mitte zu finden, kommen Sie aber 2021 näher, und zwar, wenn Sie loslassen und dem Schicksal die Verantwortung über Ihr Leben übergeben.



Skorpion

24. Oktober - 22. November

Aussichten für Skorpion-Geborene

Ihr Durchblick wird gebraucht

Menschen mit Sternzeichen Skorpion wurden durch die Corona-Epidemie in zwei Gruppen geteilt: Es gab die Hardliner, die der Seuche jegliche Gefahr absprachen, und die anderen, die schon den Tod an die Wand malten. So sind Sie: extrem, immer so oder so, niemals dazwischen.

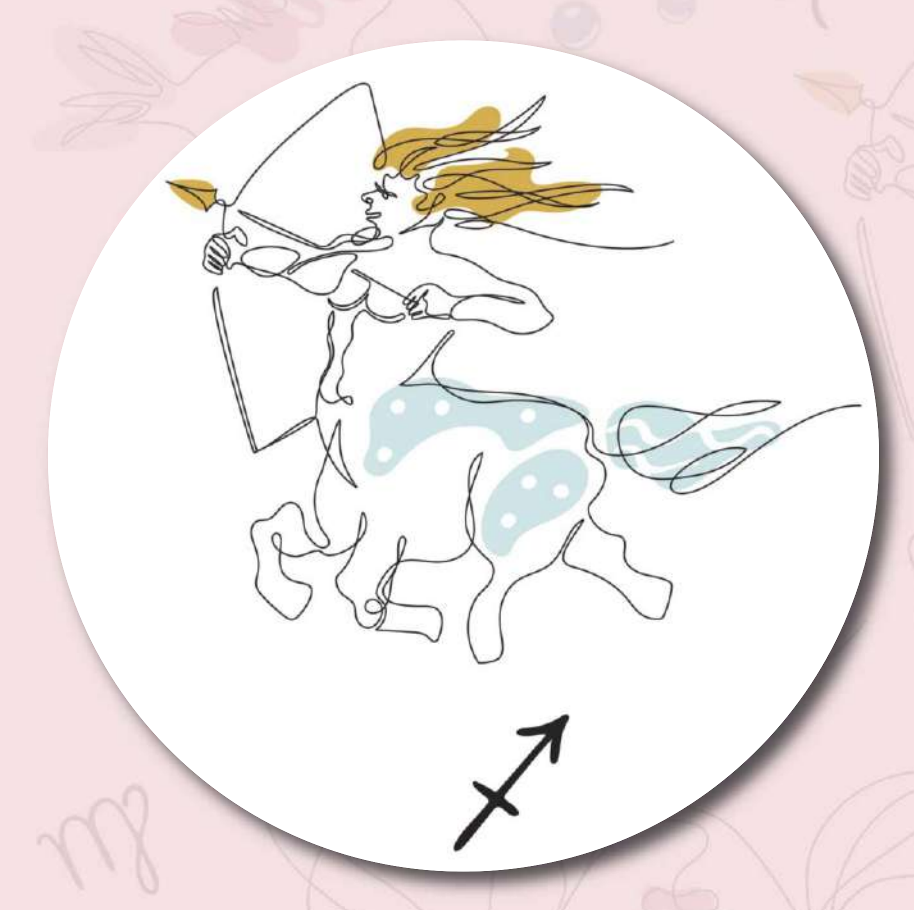
Wie geht es weiter? Corona wird sich immer weiter zurückziehen, aber dafür greift ein anderes Übel Platz, nämlich, dass Sie Ihr Versteckspiel beenden müssen. Auf Sie warten große Aufgaben – Sie werden gebraucht. Aber das bedeutet auch, dass Sie Ihre Tarnung aufgeben müssen. Es ist doch so: Sie wissen mehr als alle anderen, vor allem erspüren Sie mehr als der Rest der Welt. Aber was machen Sie daraus? Sie behalten es für sich. Schluss damit! Sie müssen 2021 neue Aufgaben übernehmen. Vielleicht sind es nur kleine, in Ihrer Familie, Ihrem Freundeskreis. Vielleicht auch im Großen, in irgendwelchen Organisationen, vielleicht sogar in der Politik. Aber Ihr Durchblick wird gebraucht. Unsere Welt wackelt, und Menschen wie Sie wissen das. Astrologisch sieht es so aus, dass ***Saturn*** das Jahr 2021 regiert. Dieser Planet steht in Ihrem Horoskop an einer ganz besonderen Stelle, also sind Sie auch dafür bestimmt, eine entsprechende Position einzunehmen. ***Jupiter***, jener Stern, der den Menschen einen kosmischen Blick auf unsere Erde ermöglicht, begleitet Ihren Saturn. Und weil der Blick in den Himmel von immer mehr Schmutz, Elektrosmog und anderem Gerümpel verdunkelt wird, muss etwas geschehen. Halten Sie sich nicht weiter im Hintergrund. Setzen Sie Ihr Wissen, Ihre Erfahrung, ja, auch Ihr Geld zur Rettung unserer Welt ein. Denn lange gibt es sie nicht mehr.

Planet ***Uranus*** steht Ihrem Sternzeichen Skorpion genau gegenüber. Das macht er schon seit mehreren Jahren. Sie spüren ihn auch schon lange als innere Unruhe. Dieser Planet wird 2021 stärker. Er gibt Ihnen die Kraft, das loszulassen, was in Ihrem Leben nur aus Bequemlichkeit besteht. Sagen Sie sich immer wieder, dass etwas Großes auf Sie wartet!

Natürlich sind Sie auch daran interessiert, was das Leben überhaupt erst lebenswert macht, nämlich an der Liebe, noch genauer an der Leidenschaft, dem Verlangen nach einer Familie, die Sie letztendlich überlebt. Da dürfen Sie gespannt sein. Es läuft ganz bestimmt nicht nach alten und bekannten Mustern ab. Irgendwelche gelegentlichen Bettgenossen sind 2021 zu wenig. Sie brauchen Partner auf Augenhöhe, die Sie bei Ihrer Aufgabe für die Welt unterstützen, die Ihnen Mut machen.

Dann ist da auch noch ***Pluto***, der Planet, der in den letzten Jahren andere Aufgaben übernommen hat. 2021 klopft er wieder an Ihre Türe, tritt ein und sagt Ihnen, dass Sie nicht auf der Welt sind, um einfach nur so vor sich hin zu leben. Es gilt, Ihr Karma zu erfüllen. Die Welt muss gerettet werden. Nur so verleihen Sie Ihrem Leben Unsterblichkeit.





Schütze

23. November - 21. Dezember

Aussichten für Schütze-Geborene

Sie erfüllen Himmel und Erde

Natürlich haben Sie auch Corona nicht einfach nur als eine Epidemie gesehen, sondern auch als ein Zeichen, das uns etwas mitteilen will. Sie sind ein Schütze; da hat alles eine höhere Bedeutung, ist immer auch eine Botschaft kosmischer Instanzen und Mächte. Vielleicht macht die Menschheit hier unten auf unserer Erde etwas falsch und bekommt jetzt die Rechnung präsentiert.

Wie geht es dann weiter? Aus astrologischer Sicht wird es für Sie großartig. Es ist nämlich so: Jedes Sternzeichen ist mit einem besonderen Planeten verbunden, so als wäre das Tierkreiszeichen eine bestimmte Region, und dieser Stern ist Ihr Herrscher, Ihr Führer und König. Das Sternzeichen Schütze wird von ***Jupiter*** regiert. Man nennt ihn auch die „zweite Sonne". Aber das von ihm ausgehende Licht ist von einer ganz eigenen Qualität – es beinhaltet Weisheit, Einsicht, letztendlich göttliche Nähe. Ihr Jupiter verbindet sich 2021 mit ***Saturn***. Beide zusammen verkörpern eine universale Einheit. Mehr geht nicht, und zwar sowohl in irdischer als auch in spiritueller Hinsicht. Anders gesagt, Schütze-Geborene werden 2021 hier unten auf Erden sehr erfolgreich sein, beruflich aufsteigen, mehr Geld verdienen, mehr Einfluss gewinnen –, und sie werden spirituell wachsen, manche bis zu ihrem innersten Sein. Kurz gesagt Schütze-Geborene erfüllen Himmel und Erde.

Natürlich wissen Sie auch, dass, wo viel Licht ist, auch Schatten ist. Planet ***Pluto*** steht neben Ihrem Sternzeichen. Er verlangt Demut. Ego-Kult ist verboten bzw. lässt Sie scheitern. Das kann im Einzelfall auch mal bedeuten, dass man einen schmerzenden Verzicht leisten muss. ***Uranus*** steht kritisch. Das bedeutet, dass Sie vorsichtig sein müssen. Überall lauern Hindernisse und Fallen, die Sie unbedingt rechtzeitig erkennen müssen, um Fehler und Irrwege zu vermeiden. ***Neptun*** wiederum lässt Sie immer wieder glauben, Sie wären schon am Ziel oder wenigstens auf dem richtigen Weg. Aber er täuscht Sie auch. Sie müssen unbedingt kritisch sein. Genau dabei hilft Ihnen Saturn, der wie gesagt Ihren Jupiter begleitet und obendrein das ganze Jahr regiert. Sie können es schaffen. Geben Sie Ihr Bestes! Alles ist möglich.

Kommen wir noch zu einem ganz anderen Thema, nämlich zur Liebe. Die Griechen des Altertums waren überzeugt, dass von Jupiter eine unwiderstehliche Liebe ausgeht. Körperliche Leidenschaft spielte eine große Rolle, aber noch wichtiger war eine spirituelle Vereinigung. Damals, im alten Griechenland, wurden daraus Götterhelden wie beispielsweise Pollux geboren. Schütze-Geborene können 2021 selber etwas von dieser Göttlichkeit erlangen. Damit Sie nicht zu früh abheben, abstürzen und auf die Nase fallen, zieht sich ***Jupiter*** von Mitte Mai bis Ende August zurück und überlässt Saturn allein das Sagen. Da sind Sie dann doch wieder nur ein Mensch mit seinen Sorgen, Nöten und Hoffnungen.





Steinbock

22. Dezember - 20. Januar

Aussichten für Steinbock-Geborene

Loslassen und Neues ausprobieren

Aus astrologischer Sicht hatten Sie unter der Corona-Krise am heftigsten zu leiden, denn die verursachenden Gestirne ***Pluto***, ***Saturn*** und ***Jupiter*** befanden sich 2020 das ganze Jahr über in Ihrem Sternzeichen. Saturn und Jupiter ziehen am 1.01.2021 ein Zeichen weiter in den Wassermann. Da fallen Zentnergewichte von Ihnen ab, denn sie lassen Sie dann nicht nur in Frieden, sondern beziehen eine Position, die Ihnen freie Fahrt gewährt. Das erlaubt Ihnen, sich zu verwirklichen. Das ist großartig und entspricht ganz Ihrem innersten Wunsch als Steinbock: Von klein auf zieht der Gipfel Sie schon immer an. Sie wollen hinauf, um von dort aus Ihr Leben zu lenken. Das entspricht auch der Position Ihres Sternzeichens an oberster Stelle im astrologischen Rad.

Wie ein Bergsteiger nicht einfach losmarschiert, um den Gipfel zu bezwingen, müssen auch Sie für das kommende Jahr wissen, was Sie erwartet, und sich entsprechend einstimmen und orientieren. ***Saturn*** und ***Jupiter*** befinden sich in Wassermann. Dieses Sternzeichen verlangt und erlaubt Veränderungen. Das ist vergleichbar mit der Einreise in ein fremdes Land, in dem vieles anders ist. Sie müssen bereit und mutig genug sein, sich darauf einzulassen. Das ist nicht unbedingt Ihre Stärke. Sie richten sich gerne nach Ihrem Kenntnis- und Wissensstand. Aber vielleicht gilt es, sich auf etwas ganz Neues einzulassen. Aber mit Ihren Konstellationen sind Wunder möglich. Es können Dinge geschehen, die Sie nie und nimmer für möglich hielten. Lassen Sie in sich Raum für ***Neptun*** und ***Jupiter***. Beide Planeten haken sich bei Ihnen unter und machen alles leichter, nehmen Ihnen ein Stück Ihrer Erdenschwere. Haben Sie Vertrauen!

Wie steht es um die Liebe? Wenn Sie sich fallen lassen, werden Sie glücklich sein. Wenn Sie versuchen, die Zügel in der Hand zu behalten, erfahren Sie nicht viel Neues. 2021 können Sie eine übersinnliche Welt der Liebe betreten. Sie entdecken in Ihrem Partner ein neues Wesen, Ihren kosmischen Freund, Ihren Seelenzwilling – und Sie werden auch ein neuer Mensch. Vielleicht ist es aber auch so, dass Sie eine Zeit lang allein weitergehen. Das ist zum Beispiel am ehesten in der Zeit zwischen dem 15. Mai und Ende August der Fall. Im Herbst kommen sich viele, die sich zuvor getrennt haben, wieder näher. Vielleicht beginnt aber auch ein neues Leben mit einem neuen Menschen an Ihrer Seite.

Planet ***Pluto*** bleibt das ganze Jahr über in Ihrem Sternzeichen und damit an Ihrer Seite. Sein Thema lautet: Loslassen und Vergänglichkeit. Daran müssen Sie sich an allererster Stelle orientieren. Viele Ihre Gewohnheiten und Einstellungen sind nicht mehr aktuell und stimmig. Es heißt, loslassen und Neues ausprobieren. Immer öfter sind Sie auch bereit, sich auf das Leben ohne fixes Programm einzulassen. Dann sind Sie im Hier und Jetzt angekommen – in einem Zustand der Seligkeit.





Wassermann

21. Januar – 19. Februar

Aussichten für Wassermann-Geborene

Age of Aquarius

Im Corona-Jahr litten Sie wahrscheinlich mehr als alle anderen unter den Gegenmaßnahmen: Maske, eineinhalb Meter Abstand, Lockdown. Sie sind ein Wassermann, ein Sternzeichen, das sich schon in einem Fahrstuhl wie in einem Gefängnis vorkommt. Aber 2021 ist Corona aus Sicht der Sterne bald Vergangenheit. Was kommt danach?

Für Sie ist das kommende Jahr ein Heimspiel. Solche Konstellationen erlebt man höchstens einmal alle paar hundert Jahre. *Jupiter*, der schönste Planet von allen, auch als Glücksplanet bekannt, wechselt am 1. Januar in Ihr Sternzeichen und trifft sich dort mit ***Saturn***. Das kann man ohne Übertreibung etwa damit vergleichen, dass es an Ihrer Haustüre klingelt; Sie öffnen, draußen steht der Postbote, der Ihnen einen Brief bringt, und darin steht: Sie haben im Lotto gewonnen! Oder vor Ihrer Türe parkt ein Raumschiff, mit dem Sie auf einen anderen Planeten reisen können. Erinnern Sie sich? Ungefähr vor 20 Jahren waren viele Menschen überzeugt, dass das Jahr des Wassermanns beginnt, und besangen es mit dem berühmten Song „Age of Aquarius". Die Welt war erfüllt von wunderschönen Träumen von mehr Gerechtigkeit, mehr Frieden und vor allem mehr Liebe. Die meisten Sternzeichen haben diese Träume vergessen, aber nicht Sie, und Sie warten darauf, dass sie endlich Wirklichkeit werden.

2021 stehen die Sterne bereit. An ihnen liegt es nicht, wenn es so weitergeht wie bisher oder womöglich sogar noch schlimmer wird. Der Himmel ist offen, und wir Menschen können das Wagnis eingehen. Beginnen Sie in Ihrem ganz privaten Leben: Essen Sie gesund, kümmern Sie sich um die Umwelt, streichen Sie all Ihre persönlichen Limits und Grenzen, vor allem aber erklären Sie die Liebe zu Ihrem Hauptmotiv!

Jupiter ist es zu verdanken, dass Sie 2021 noch unbekümmerter und unbefangener auf das andere Geschlecht zugehen können, sich sicher auf dem gesellschaftlichen Parkett bewegen und keine Gelegenheit auslassen, sich zu zeigen. Vom Small Talk bis zur heißen Bettgeschichte ist alles drin. Es wimmelt 2021 nur so von solchen Chancen. Allerdings wird ein Thema, das Sie ganz bestimmt kennen, im kommenden Jahr noch viel wichtiger: Freundschaft. Tatsache ist: Tief im Innersten eines Wassermann-Geborenen liegt ein Wissen verborgen. Es besagt, dass die Liebe zwischen Mann und Frau zwar wunderbar ist, aber früher oder später auch in ihr Gegenteil umschlagen kann. Dann wird aus Liebe Hass oder zumindest Gleichgültigkeit. Deshalb scheitern Beziehungen irgendwann, und deshalb besteht in jedem Wassermann eine Sehnsucht nach Freundschaft. Freundschaften bleiben, da ist keine Scheidung vorgesehen. 2021 werden Sie viele neue Freundschaften eingehen bzw. die bestehenden festigen. Alle sind Kinder der neuen Zeit.

Pluto steht weiterhin im Steinbock und weist die Herrschenden dieser Welt darauf hin, dass sie gehen müssen, weil die Menschen wissen, was richtig und wichtig ist. Pholus, der erst 1972 entdeckt wurde, befindet sich 2021 ebenfalls im Zeichen Steinbock: ein weiterer Hinweis, dass in unserer Welt ein neuer Geist einziehen wird.



Fische

20. Februar – 20. März

Aussichten für Fische-Geborene

Es wird leichter

2020 war ein schwieriges Jahr. Für Sie als Fisch bestimmt noch etwas schwieriger als für andere, weil Sie so empfindsam sind. Sie spüren ja nicht nur Ihre eigenen Sorgen und Ängste, sondern auch die Ihrer Mitmenschen.

2021 wird es leichter. Die Sterne schicken Sie in einen Erholungsurlaub. Das ist zunächst einmal toll: Sie bekommen weniger zu tun als sonst, haben weniger Stress, man lässt Sie in Frieden, Sie haben mehr Zeit für sich. Aber es kommt auch ganz darauf an, ob Sie dieses Geschenk des Himmels annehmen können. Vielleicht kommt Ihnen der Gedanke, dass so etwas nicht wahr sein kann, und Sie strengen sich noch mehr an, weil Sie meinen, sonst vielleicht etwas zu versäumen. Richtig ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen, Ihren Kopf abzuschalten und zu versuchen, ganz im Hier und Jetzt zu leben. Was das Jahr von Ihnen verlangt, schaffen Sie allemal. Nehmen Sie es als riesengroße Chance für Ihr spirituelles Wachstum. Beschäftigen Sie sich mit dem Planeten ***Neptun***, der das ganze Jahr über in Ihrem Sternzeichen steht. Es ist ein magischer Stern, der von den meisten Menschen verkannt wird, weil man mit ihm in der realen Welt nicht gut zurechtkommt. Aber in der Welt der Mystik kennt er sich aus, und Sie, ein Fisch, sind darin ebenfalls zuhause. Sie werden 2021 immer wieder darüber staunen, dass Sie einen sechsten Sinn besitzen, mit dem Sie Dinge schaffen, von denen andere nur träumen.

Wahre Liebe gehört ebenfalls in Neptuns Welt. Wenn Sie Ihren Seelenpartner nicht schon gefunden haben, werden Sie ihm im kommenden Jahr begegnen. Es ist ein Mensch, den Sie seit vielen Leben kennen, vielleicht ein früherer Zwilling, auf jeden Fall ist er ein Spiegelbild Ihrer Seele.

Auf zwei weitere kosmische Kräfte müssen Sie sich richtig einstellen: ***Uranus*** wird 2021 stärker. Er weckt den Wunsch, eingefahrene Gleise zu verlassen und etwas Neues zu beginnen. Sie müssen zwar nicht gleich Ihren Beruf an den Nagel hängen, in ein anderes Land ziehen oder in ein Kloster eintreten. Aber die eine oder andere Veränderung ist angesagt. Seien Sie also offen für Angebote, die einen frischen Wind verheißen.

Der andere Einfluss kommt von ***Pluto***. Er befindet sich zwar an der gleichen Stelle wie 2020, aber seine Wirkung verstärkt sich jetzt. Was er vorhat ist, Sie von allem zu befreien, was Sie nicht weiterbringt, Ihnen nicht hilft, Ihre karmische Bestimmung zu erfüllen. Dazu können auch Menschen gehören, die sich an Sie dranhängen, um Ihre Gutmütigkeit auszunützen. Sie dürfen 2021 nicht nur ein bisschen egoistischer werden, sondern sollen es sogar.

Dann ist auch noch ***Saturn***, der 2021 besonderes Gewicht hat, weil er das ganze Jahr regiert. Aber in Ihrem Leben spielt er nur in den Monaten Juni, Juli und August eine Rolle. Da könnte es sein, dass Sie sich manchmal ein bisschen einsam vorkommen. Das ist aber kein Grund, sich zu sorgen. Sie sind ein Fisch. Menschen wie Sie kommen ihrem innersten Selbst am nächsten, wenn sie allein sind.

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

Jahreskalender 2021

10 %
Gutschein- Code:
kalender2021

Mit VISIONEN durchs Jahr!

Wandkalender Format 59,4 x 42 cm,
14 Blätter inkl. Übersicht, weiße Spiralbindung.
€ 24.90 zzgl. Porto -
Bestellen: www.visionen-shop.com

Zwölf einzigartige und stimmungsvolle Kalender-Bilder, die dich auf einer kleinen weißen Wolke ein bisschen aus dem Alltag wegtragen ... jeden Monat eine Überraschung mit Tiefe!

Auch ein Geschenk für liebe Menschen, die einem mehr bedeuten ...







SANDILA Verlag
79737 Herrischried
info@sandila.de
www.visionen-shop.com
Tel. 07764/93 970





DER GLOBALE TREND 2021

Mundan-Horoskop, gedeutet von Roland Jakubowitz

In einer neuen Epoche wird das Erd- vom Luftelement abgelöst.

JUPITER, SATURN UND PLUTO VERABSCHIEDEN SICH AUS DEN ERDZEICHEN.

Das Element Erde steht in Analogie zur festen Materie, zu Grund und Boden, Besitz, festen Gegenständen, Wirtschaft, Härte und Festigkeit.

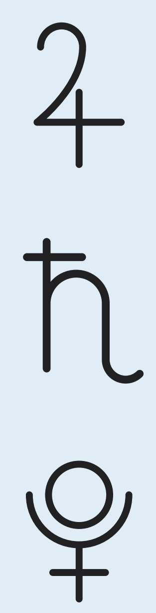
Was hat es in der Epoche der Erdzeichen nicht alles gegeben? Wirtschaftliche Macht, was sich z. B. in der Immobilienbranche niederschlug. In allen Großstädten krass erkennbar, etwa in Zürich, Berlin, München, London, Hongkong oder New York. Kaum einer kann sich dort noch eine Wohnung leisten. Die Besitzer heben die Preise ständig an. Der Profit steht über alles. Viele flüchten aufs Land.

Nun ab 2021 wird in einer neuen Epoche das Erdelement vom Luftelement abgelöst: Das Element Luft steht in Analogie zu Geist, Idealismus, Anpassung, Beweglichkeit, Gemeinschaftssinn vor materieller Gesinnung.

Das zeigt sich z. B. am Eis, es bröckelt und löst sich auf. Investitionen in virtuelles Geld lösen sich in der Luft auf. So wie bei Wirecard, wo Kriminelle die Investoren mit nicht vorhandenem Geld um fast 2 Milliarden Euro gebracht haben. Die Wirtschaft wird heruntergefahren. Es gibt jetzt schon Massenkonkurse. Steine werden nun zu Beginn der Luftherrschaft auf den Meeresboden versenkt, um so die Netzfischerei, die die Heimat der Meerestiere zerstört, zu verhindern. Erdrutsche sind symptomatisch, ganze Straßen werden weggespült, Vulkanausbruche werden folgen. Immobilien verlieren ihren Wert.

Zuchtmeister und Hardliner haben Hochkonjunktur, bestehen auf Disziplin. Das ist ***Saturn/Pluto*** pur. Auch werden Grenzen geschlossen, die Türen bleiben zu. Man kann kaum noch sein Land verlassen (bis hin zum Verbot, sich in eine andere Straße zu begeben, wie in Israel).

Nun folgt ***Saturn/Uranus***: Einschüchterungen. Angeblich können nur Einschränkungen zum Ziel führen. Man möchte so die „gute alte Zeit" wiederhaben. Stillstand (Erde) herrscht vor Bewegung (Luft).



Jetzt, in den letzten Monaten des Jahres 2020, sind wir am Tiefstand angekommen. Nun aber bilden ab Dezember 2020 ***Jupiter und Saturn*** eine Konjunktion. Sie wird auch „Jesus-Konstellation" genannt. Man geht davon aus, dass diese zu seiner Geburt am Himmel stand. Die Exaktheit dieser Konjunktion ist am 21.12.2020, der Wintersonnwende. Nun wird die Luftepoche eingeleitet. Ein Tauziehen beginnt. Hier die „Saturn-Experten": Strenge und Einschränkungen sind die Lösung. Dort die „Jupiter-Experten": Mehr Verantwortung dem Volke.

Pluto kommt hinzu. In meinem Deutungsbuch (ASNW) schreibe ich: „Typisch negative Pluto-Auslösungen sind: Machtkämpfe, höheren Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Innere Konflikte. Störungen aus dem Unterbewusstsein. Lahmgelegte Energien, Manipulation. Das bedeutet im Weiteren: Innere Schwankungen. Beeinflussbarkeit. Anderen Mächten unterliegen. Eigenartige Ideen, Einfälle und Pläne. Blind einem Stärkeren folgen. Bewusstseinsstörungen." Ideal für Angst-Projektionen nach außen…

Unter ***Jupiter***, der für Unabhängigkeit und Freiheit steht, werden bald viele ihre Stimme gegen die Einschränkungen und Vorgaben der Obrigkeiten erheben. Kritiker werden Erfolg haben – zunächst in nicht-totalitären Staaten.

2021. EIN TAUZIEHEN FINDET STATT.

Januar: Der Abschied von totalitärem System wird nun eingeläutet. Auch wenn *Saturn* mit seiner Quadratur zum ***Uranus*** noch etwas dagegen hat. Das Chaos herrscht weiter, denn da gibt es noch einen anderen: ***Jupiter***, der für Expansion und Gerechtigkeit/Wahrheit steht. So herrscht Chaos: Die einen klammern sich ans alte System, kämpfen um ihre Machtposition, die anderen stellen diese mit ihren Einwendungen in Frage. Ab Dezember 2020 steht ***Jupiter im Wassermann*** und zeigt an, dass die Stimme des Volkes mehr und mehr Gewicht bekommt.

Die Zeitgeistwelle steht auf politische Revolution. Jetzt wird die Gesellschaft fundamental umgewälzt. Der Weg von der materiellen zur idealistischen Gesellschaft wird geebnet. Der Pfeil, welcher in der Erdepoche nach unten zeigt, kippt nun nach oben in die Luft.

WENN DER MOND IM SIEBTEN HAUSE STEHT...

„Wenn der Mond im siebten Hause steht und Jupiter auf Mars zu geht, herrscht Friede unter den Planeten, lenkt Liebe ihre Bahn. Genau ab dann regiert die Erde der Wassermann, regiert sie der Wassermann, der Wassermann. Der Wassermann. Harmonie und Recht und Klarheit, Sympathie und Licht und Wahrheit. Niemand wird die Freiheit nehmen, niemand mehr den Geist uns nehmen. Respekt und Einsicht schenken und der Mensch lernt wieder denken, dank dem Wassermann, dem Wassermann.
Wenn der Mond im siebten Hause steht und Jupiter auf Mars zu geht, herrscht Friede unter den Planeten, lenkt Liebe ihre Bahn. Genau ab dann regiert die Erde der Wassermann, regiert sie der Wassermann, der Wassermann. Der Wassermann."
Das ist der Songtext von Renate Kern – ein Ohrwurm aus dem Musical „Hair“.

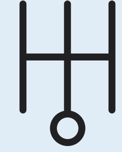
Spätestens im Jahr 2025 ist die Erdepoche zu Ende. Ein Zenit wird am 17./18. November 2026 erreicht, wo sich Jupiter und Saturn beide im Zeichen Schütze befinden werden. Dann läuft, wie in dem Lied von Renate Kern besungen, Jupiter auf Mars zu. Zudem steht am 17. November der Mond im Wassermann, wenn er ins Zeichen Fische eingetreten ist im 7. Hause. Das siebte Haus ist das der „Ehe“, der Vereinigungen und der engeren Verbindungen, und wird dem Luftzeichen Waage zuge-

Die Zeitgeistwelle steht auf politische Revolution.

♂ ♃



ordnet. Gemäß Rudolf Steiner befinden wir uns noch im Fische-Zeitalter, sind aber an der Schwelle zum neuen Zeitalter, dem des Wassermannes. Interessant ist, dass dann der Mond im Übergang Fische-Wassermann steht.



2021. DAS CHAOS SETZT SICH FORT – ABER NICHT MEHR SO WIE ZUVOR!

Januar: 13./14. Kampf gegen die Obrigkeit. Das Volk wehrt sich gegen Unterdrücker. Um den 17. Aufruhr, hitzige Situationen. 20./21. „Der Pistolenschuss“, mit oder ohne Anführungszeichen. Eine hoch explosive Situation.

Februar: Das auch jetzt. Aufruhr pur. Saturn im Quadrat zu Uranus und zugleich Mond in Konjunktion zum Uranus ist brisant. Um den 17. herum Verbote, Einschränkungen und Strafen. Aber die unabhängig Denkenden lassen sich nicht alles gefallen.

März: Ruhe nach und vor dem Sturm.

April: 16. bis 19. Ein Machthaber steht im Fokus. Seine Position wackelt.

Mai: „Im Westen nichts Neues.“

Juni: Die Schraube wird angezogen. Um den 5. brachiale Gewalt. Das Militär und die Polizei könnten anrücken. Aufruhr. So auch um den 14., wo große Volksbewegungen zu erwarten sind.

Juli: Seit Ende Juni befindet sich Mars in Opposition zum Uranus. Die Tage bis 5.7. haben es in sich. Bei Mars geht es stets um Kampfhandlungen. So auch jetzt. Und wieder „kracht es im Gebälk“, wobei man hoffen muss, dass das Krachen nicht aus Gewehren kommt.

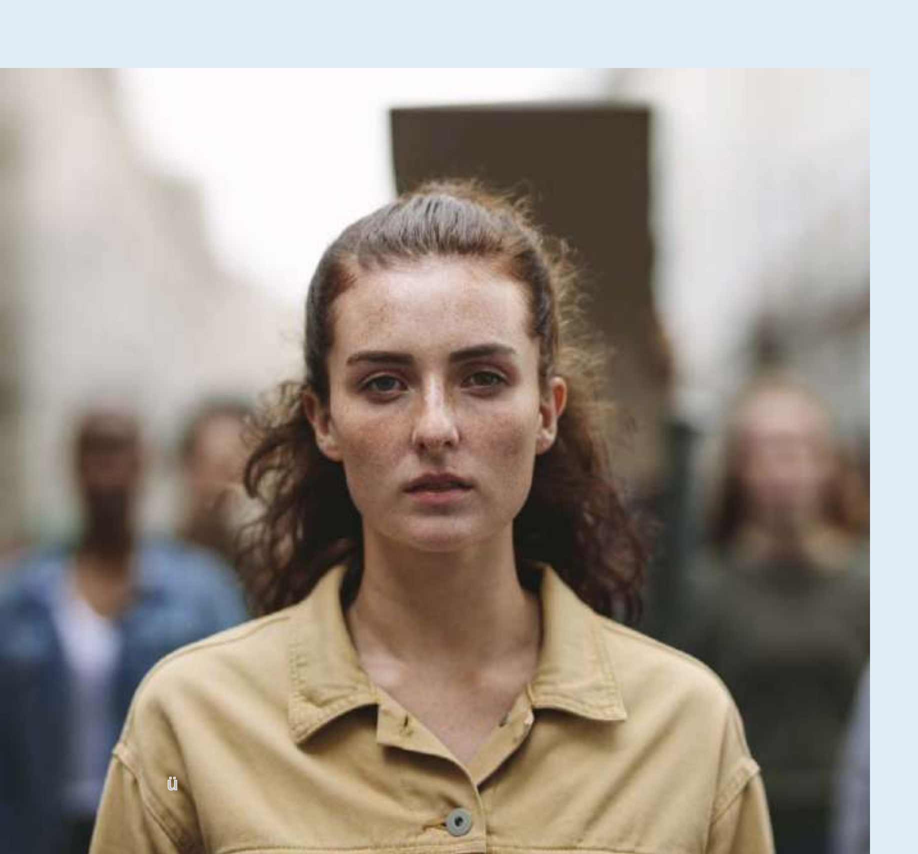
August bis September: Hier könnte sich eine Beruhigung ergeben (?)

Oktober: Eckdaten 17. bis 22.: weiterhin Machtkämpfe.

November: Ab 9. bis 19. mit Schwergewicht auf die Tage um 10. ist es das Auto, welches mit angezogener Handbremse fährt. Um den 17. knallhartes Aufdecken von Fehlinformationen. Explosives, Kampfhandlungen.

Dezember: Keine neuen Konstellationen.

Die Denkenden, die Vorreiter im Volk, lassen sich nicht alles gefallen.



Roland Jakubowitz (74), aus Cuxhaven, seit 1966 in Bern lebend. Astrologe seit 1978. Herausgeber und Chefredaktor des Magazins für Spiritualität, Astrologie und Gesundheit AGE-Vita seit 1998. (Auf Anfrage wird ein Probeexemplar gerne zugesandt.) Ein Höhepunkt seiner Karriere: Einladung vom Bistum Basel für Vorträge in verschiedenen Klöstern, und dreimal als Referent zum „Weltkongress der Astrologen“. Nebst vielen TV- und Radiosendungen, u. a. zweimal im Zistig-Club, Interviews in vielen Schweizer Medien, eingeladen von der Klinik für Psychiatrie in Bern. Dazu im „Jahreskalender der Schweizer Prominenz“ auf 16 Seiten geehrt.
Info: *www.astrofachschule.ch*